॥ ओ३म् ॥

तम्बाकू के काले कारनामे

लेखक—

विद्यार्थी काशीराम 'जोगीवाला'

ग्रामोत्थान विद्यापीठ

संगरिया।

प्रथम बार १००० प्रतियां

सन् १९५०

प्रकाशक

कार्यालय
न जीवन ग्रन्थमाला
संगरिया (बीकानेर)

मूल्य छः आने

मुद्रक—

ग्रामोत्थान प्रेस,
संगरिया (राजस्थान)

समर्पण-

महान आत्मा, त्यागमूर्ति, कर्मनिष्ठ, प्रसिद्ध
शिक्षा प्रेमी श्रद्धेय श्री स्वामी केशवानन्द
जी महाराज, जिनके पुण्य प्रताप के
बिना 'सेवक' यह तुच्छ पुस्तिका
प्रकाशित करने में सर्वथा
असमर्थ था के कर
कमलों में सादर
समर्पित—

—काशीराम

"लेखक के सम्बन्ध में दो बातें"

विद्यार्थी श्री काशीराम ग्राम जोगीवाला ग्रामोत्थान विद्यापीठ संस्था के अन्दर रहकर वर्षों से विद्याध्ययन कर रहा है। मैं उसके परिश्रम और स्वभाव से भलीभांति परिचित हूँ। उसने जिस योग्यता की प्राप्ति की है तथा जो योग्यता प्राप्त कर रहा है, वह सबकी सब अपने पावों पर खड़ा होकर कर रहा है। संस्था के हाई स्कूल विभाग में अध्ययन के लिए चपरासी का कार्य तथा अन्य सेवाएं करता हुआ भी जिस योग्यता को प्राप्त कर रहा है उससे मालूम होता है कि वह एक गुदड़ी में छिपा हुआ लाल है।

वह समय समय पर बाल सभाओं में बालोपयोगी व्याख्यान दिया करता था। परन्तु इतनी आशा नहीं थी कि इस प्रकार ग्रन्थों के अध्ययन से स्वयं कोई पुस्तक लिख सकेगा। पुस्तक देखने पर मालूम हुआ कि श्री काशीराम मेधावी एवं मनन शील छात्र है। यह पुस्तक मैंने देश के लिए उपयोगी समझ कर छपवाने का आश्वासन दिया है। मैं समझता हूं कि तमाखू के सम्बन्ध में यह पुस्तक पूर्ण और प्रामाणिक निबन्ध है

यदि भारत के विद्यार्थी इसी प्रकार स्वावलम्बी बने और इसी प्रकार देशोपयोगी कार्यों में हाथ बढायें तो देश का बेड़ा पार है।

उद्योग-कुटीर संगरिया —केशवानन्द

२ -५०

प्रस्तावना—

—(•)—

पाठकगण। आपकी सेवा में यह छोटी सी पुस्तक अर्पित करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। क्योंकि तमाखू ने आधुनिक युग में एक ऐसी भयंकर हलचल पैदा करदी है कि जिससे बालक, नौजवान, बूढे और स्त्रियां सभी अपने जीवन की असलियत को भूल गए हैं और ६५ प्रतिशत मनुष्य आर्थिक शारीरिक और चारित्रिक दृष्टि से तमाखू द्वारा बरबाद हो रहे हैं। यह देख कर मेरा हृदय द्रवीभूत हो उठा और यह पुस्तक लिखने का संकल्प किया।

इस पुस्तक की असली मनसा यह है कि भारत के सर्व साधारण अनपढ आदमी जो 'तमाखू के काले कारनामों' को नही जानते हैं वे भली भांति इसकी बुराइयों को समझ लें। और इस तमाखू के काले भूत को स्वय छोड़ने और दूसरों से छुड़ाने का प्रयत्न करें। तमाखू की बुराइयों को समझाने की विवेचना अपने ज्ञान के अनुसार पूर्ण रूप से करने का प्रयत्न किया है। पुस्तक की रोचकता को ध्यान में रखते हुए मैंने तमाखू के बारे में विद्वानों तथा डाक्टरों से कहे गए अनेकों प्रवचनों और भजनों का समावेश भी इसमें कर दिया गया हैं

पुस्तक के प्रकाशन के सम्बन्ध में मेरे
विकट स्थिति थी। प्रकाशन का आर्थिक बोझ

में शक्ति थी ही नहीं। अतः यह समस्या मैंने पुज्य स्वामी केशवानन्द जी महाराज जिनके प्रताप से संचालित ग्रामोत्थान विद्यापीठ जैसी सर्व श्रेष्ठ संस्था के अन्दर मुझे ज्ञान प्राप्त करनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ है, के सामने रखी। श्रद्धेय स्वामी जी ने मेरे प्रति सहानुभूति प्रकट की और आज यह उनके आशीर्वाद के साथ प्रकाशित हो रही है।

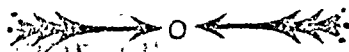
आशा करता हूं कि यह पुस्तक मानव समाज के लिए हितकर सिद्ध होगी। खासतौर से उनके लिए जिनको कि अब तक तमाखू के काले कारनामों का मालूम नहीं है।

मैं यह पुस्तक पहली बार ही बाल्यावस्थामें ही लिख रहा हूं जिसमें अशुद्धियों का रहना स्वाभाविक है। अतः पाठकगण क्षमा करने की कृपा करेंगे।

—काशीराम

ग्रामोत्थान विद्यापीठ
संगरिया
गांधी जयन्ति १६५०

तम्बाकू के काले कारनामे

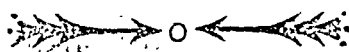
(तम्बाकू की खराबियों पर विहंग दृष्टि)

—काशीराम

विजयी विश्व गुड़ गुड़ प्यारा।
हुक्का बजता रहे हमारा ॥

बुढों को हर्षाने वाला,
क्षय रोग बढ़ाने वाला,
आग सुधा बरसाने वाला,
सदा रोग प्रिय नाकारा।
विजयी विश्व ॥ १ ॥

श्रद्धा भक्ति मिटाने वाला,
सम्पत्तिमें आग लगाने वाला
खं खं खांशी उठाने वाला,
रोग स्वर का इकतारा ।
विजयी विश्व ॥ २ ॥

इसकी शान न जाने पावे,
चाहे जान भले ही जावे,
रोगी बन कर दुःख उठावे,

हुक्का-अभिवादन

विजयी विश्व गुड़ गुड़ प्यारा।
हुक्का बजता रहे हमारा ॥

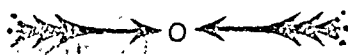
बुढों को हर्षाने वाला,
क्षय रोग बढ़ाने वाला,
आग सुधा बरसाने वाला,
सदा रोग प्रिय नाकारा।
विजयी विश्व ॥ १ ॥

श्रद्धा भक्ति मिटाने वाला,
सम्पत्तिमें आग लगाने वाला
खं खं खांशी उठाने वाला,
रोग स्वर का इकतारा ।
विजयी विश्व ॥ २ ॥

इसकी शान न जाने पावे,
चाहे जान भले ही जावे,
रोगी बन कर दुःख उठावे,

लेखक—

विद्यार्थी काशीराम 'जोगीवाला'
ग्रामोत्थान विद्यापीठ
संगरिया।

हुक्का-अभिवादन

विजयी विश्व गुड़ गुड़ प्यारा।
हुक्का बजता रहे हमारा ॥

वुढों को हर्षाने वाला,
क्षय रोग बढ़ाने वाला,
आग सुधा बरसाने वाला,
सदा रोग प्रिय नाकारा।
विजयी विश्व ॥ १ ॥

श्रद्धा भक्ति मिटाने वाला,
सम्पत्तिमें आग लगाने वाला
खं खं खांशी उठाने वाला,
रोग स्वर का इकतारा ।
विजयी विश्व ॥ २ ॥

इसकी शान न जाने पावे,
चाहे जान भले ही जावे,
रोगी बन कर दुःख उठावे,

तब हो प्रण पूर्ण हमारा।
विजयी विश्व ॥ ३ ॥

आवो प्यारे भाइयो आवो,
हुक्के पर बलि बलि जावो,
'मंगल' तुम भी यह गाओ,
आर्य वीरोंने इसे बिसारा।
विजयी विश्व ॥ ४ ॥

इस हुक्के ने सुनलो भाई,
करोड़ों की सम्पत्ति जलाई,
वार्षिक रिपोट यह बतलाई,
देखो पढ 'यह ग्रन्थ' सारा।

विजयी विश्व गुड़ गुड़ प्यारा।
हुक्का बजता रहे हमारा॥ ५ ॥

—संकलित

तम्बाकू प्राणनाशक जहर है

—(•)—

जिस तरह से अफीम या संखिया खाने से आदमी मर जाता है, बिच्छू के डंक से तमाम शरीर में दर्द होता है, सांप के काटने से मनुष्य की मृत्यु हो जाती है, ऐसा इस लिये होता है कि इनके अन्दर जहर होता है। जो चीज शरीर में ज्यादा पहुचने पर प्राण ले लेती है, कम पहुचने पर खून को खराब करके बीमार बना देती है, इसी का नाम जहर है। ठीक इसी तरह तमाखू भी जहर है। यह अगर हुक्के या बीड़ी द्वारा न पीकर वैसे ही तीन चार तोला खालिया जाय तो फौरन मनुष्य मर जायगा। हुक्के या बीड़ी के द्वारा पीने से आदमी की मौत नही होगी लेकिन गर्म धुए से रुधिर खराब होगा, वीर्य तपेगा, अनेकों कारणों से यह मनुष्य को बीमार करने की कोशिश जरुर करेगा। जब यह और जहरों की तरह से मनुष्य के

प्राण ले लेता है, बीमार करता है, तरह२ की शरीर में खराबियां करता है, तो क्या आप इसे जहर न कहेंगे बहुत से डाक्टरों वैद्यों और वैज्ञानिकों ने इस बात को अच्छी तरह से सिद्ध करदी है कि तमाखू साधारण जहर नहीं है. यह बहुत ही भयंकर जहर है।

जिस तरह बहुत सी चीजों को मिलाकर शराब खींची जाती है उसी प्रकार अगर तमाखू का भी अर्क निकाल कर आप एक साधारण जानवर की जीभ पर दो या तीन बून्द भी गेर दें तो फौरन वह मर जायगा। अगर तमाखू के धुए को पानी के अन्दर अच्छी तरह मिला दिया जाय तो पानी के ऊपर तेल जैसा चिकना पदार्थ आ जायगा। यदि यह पदार्थ किसी साधारण कुते या बिल्ली के मुंह में १ तोला भर भी डाल दिया जाय तो वह कुछ ही देर बाद मर जायगा। ये चीजें मनुष्य को खिलाकर नहीं देखी है लेकिन डाक्टरों का कहना है कि अगर आदमी को भी यह एक तोला या तोला खिला दिया जाय तो वह मर जाएगा। अगर किसी को इन बातों में सन्देह हो तो इन्हें करके कुते या बिल्ली को खिलाकर देख लें। अमेरिका के इंडियन लोग अपने तीरों के आगे तमाखू के पत्तों

में से तेल निकाल कर लगा देते हैं और जो भी इन्हें मनुष्य या जानवर मारना होता है, वे तीरों से उसे घायल कर देते हैं। घायल होने से उस आहत के शरीर में तमाखू का वह जहर (तेल) फैल जाता है और आहत की उसी समय मृत्यु हो जाती है। जिस बालक ने पहले कभी भी तमाखू का सेवन नहीं किया हो अगर वह पहले पहल एक दम से तीन बीड़ियां पी जाय तो सिर फिरेगा, सिर में चक्कर आयेंगे, जितने भी जहर चढने के लक्षण होने हैं, वे सब लक्षण उसके शरीर में दिखाई देने लग जाते हैं। एक बार एक लड़के ने हाथ में गुड़ की डली ले रखी थी वह गुड़ की डली उस लड़के के हाथ से छुट कर सूखी तमाखू में गिर गई। लडके ने तम्बाकू में से गुड की डली उठा कर खाली. गुड की डली खाते ही उसको खूब कै [उल्टी] हुई, अगर कुछ गीला गुड होता और अधिक तमाखू लिपट जाती तो उसी समय वह मर जाता। तमाखू के पत्तों को अगर भिगोकर पेट के ऊपर बांध दिया जाय तो बहुत उल्टी (कै) होगी यहां तक कि बहुतसों की मौत भी हो जाती है।

तम्बाकू की आदत चाहे मामूली ही हो, वह हानि हो हानि करेगी। तमाखू की मामूली आदत से ही अजीर्ण का रोग, सिर दर्द का होना, चक्कर आने का और फेफड़ों का रोग हो जाता है। बहुत से डाक्टर कहते हैं कि जितने भी ज्ञान तन्तुओं से मेल रखने वाली बीमारियां होती है वे बहुत सी तम्बाकू से ही होती हैं। एक उडवर्ड नाम के डाक्टर का कहना है कि तम्बाकू से दिमाग में रक्त चढने का रोग, चित का उन्माद, क्षय, मर्गी, सिर का दुखना, कर चक्कर अजीर्ण इत्यादि रोग हो जाते हैं।

हे! तम्बाकू प्रेमी भाइयो देखो! तम्बाकू से किस किस तरह के रोग हो जाते हैं। बालकपन में बच्चे शौक से या किसी के कहने से इस बुरी कुटेव की आदत डाल लेते है, लेकिन बाद में इस तरह रोगों के पीछे पड जाने से उनका जीवन बिगड़ जाता है।

हे! इस कुटेव के प्रेमी भाइयो! देश स्वतन्त्र हो गया है, अब तो जागो! हाय! कितनी दुःख की बात है कि हमारे देश के बालक, नौजवान, बूढ़े ही नहीं, औरतों तक इस तम्बाकू के जाल में फंस कर नष्ट हो रहे हैं। जिन नौजवानों के शरीर के सुधार से, मन के विकास से, बुद्धि

की उन्नति से भविष्य में देश की स्वतन्त्रता कायम रखने की ही नही बल्कि सब देशों से इस देश को ऊन्चा उठाने की आशा की जाती है. ऐसे हजारों ही नहीं लाखों विद्यार्थी या नौजवान इस जहरीले विष की आदत डाल कर अपने शरीर, मन और बुद्धि को बिगाड़ बैठे हैं और बिगाड़ रहे हैं।

"उन तमाखू के प्रेमियों से मैं बार बार यही अनुरोध करता रहूंगा जो बूढ़े हो गये हैं कि वे अपने बच्चों को इस जहर से बचाने की पूर्णतया चेष्टा करें। जिन नौजवानों पर देश का भविष्य निर्भर है उनका इस तरह से अपने रक्षकों के सम्मुख ही इस जहर रूपी तमाखू का सेवन करना और युवावस्था को प्राप्त होने से पहिले ही अपने शरीर, मन और बुद्धि को बिगाड़ लेना यह एक स्वतन्त्र देश के लिए कोई साधारण नुकसान नहीं है। अतः इस प्राणनाशक जहर से अपने तथा अपनी सन्तान को बचाइये!"

तम्बाकू सेवन भयंकर बरबादी है

—(•)—

भारत के साधारण किसान के घर में भी एक माह के अन्दर पांच रुपये की तमाखू और दो रुपये का गुड़ तम्बाकू के अन्दर मिलाने के लिए लगना मामूली सी बात है। सात रुपये माहवार के हिसाबसे एक किसान के घर में एक साल के अन्दर चौरासी रुपये ८४) रु० का खर्च बैठता है। उसी गांव में अगर चारसौ ४०० किसानों के घर हों तो एक साल के अन्दर तेतीस हजार छः सौ ३३६००) रुपये का खर्च इस तमाखू के द्वारा हो यदि एक साधारण सी तहसील के नीचे केवल पचास ग्राम हों तो एक साल में तमाखू का खर्च एक लाख अड़सठ हजार १६८०००) रुपये का व्यय होगा।

विवाह शादी में तो पचास रुपये का तमाखू केवल तीन दिन में बर्बाद कर देते हैं। उसको अगर न भी गिना जांय तो फिर भी एक गांव के अन्दर केवल साल भर में तेतीस हजार छः सौ रुपये का व्यय और एक साधारण सी तहसील में साल भर में एक लाख अड़सठ हजार रुपये का व्यय होजाना कोई साधारण बात नहीं है।

यदि इतना रुपया उस तहसील के अन्दर विद्या प्रचार में लगाया जाय तो केवल दस साल में बच्चा बुढ़ा सब पढ जां गह जगह विद्यालय और स्कूलों की भरमार हो जाय। यदि इतना रुपया विद्या प्रचार में न लगाकर कला कौशल में लगाया जाय तो बहुत जल्दी ही सब लोग कला-कौशल में निपुण हो जाय या बगीचे और वृक्ष लगाने में इतना रुपया लगाया जाए तो बहुत जल्दी ही वह तहसील बगीचे और वृक्षों की भरमार से जगमगाने लग जाय। इतना रुपया किसी भी सुकार्य में क्यों न लगाया जाए, जिससे कि प्रत्येक शुभ कार्य उन्नति के शिखर पर पहुंच जायेंगे।

........लेकिन बड़े दुःख की बात है कि हमारे देश का हरएक निवासी अपनी आमदनी में से अपनी आयु में न जांने कितने रूपयों को बरबाद करता है। हर एक भारत वासी को मालुम है कि इस तमाखू के अन्दर लाभ एक भो नहीं है। केवल अबुद्धि से रुपया नष्ट कर रहे हैं। परन्तु यह जानते हुए भी कि यह तमाखू जहर है फिर भी इसे छोड़ने को किसी का भी दिल (मन) नहीं चाहता है।

"मैंने हर तरह से इसका सेवन किया ताकि इसके फ़ायदों को खोज निकालु । परन्तु आखिर में बहुत सा रुपया व्यय करके और इस महागन्दी चीज़ का सेवन करके निराश होकर रह गया । मैंने तमाखू की अच्छी तरह से परीक्षा करली है कि इसके द्वारा मनुष्य की बरबादी, गांव की बरबादी और रियासत की बरबादीही नहीं तमाम देश की महा भयंकर बरबादी हो रही है !"

तमाखू केवल पैसे का ही व्यय नहीं करती है, यह प्रत्येक भारतवासी को नौजवान होते ही चरित्र हीन बुद्धि हीन और बीमार बना देती है। इससे अधिक देश की और क्या बरबादी हो सकती है।

जब तक यह महा भयंकर बरबादी करने वाला विष हर एक हिन्दुस्तानी से नहीं चला जायगा, तब तक देश पूर्णरूप से स्वतन्त्र नहीं है। अधिकांश हिन्दुस्तानियों को तमाखू ने गुलाम बना रखा है। देश वासी इस गुलामी से छुटकारा पालेंगे तभी मानों हमारा देश पूर्णतया स्वतन्त्र है ।

किसी सज्जन ने निम्नलिखित कथा में स्पष्ट कर दिया है कि तमाखू हुक्के द्वारा पीने से किस तरह से मानव को बरबाद कर रहा है। निम्नलिखित कथा को ध्यान से पढने पर पढने वाले शायद भली भांति समझ जायेंगे कि बरबादी के अलावा इसमें और कुछ भी नहीं है –

हुक्के की कथा [गीत]

जो कोई नशा करे धुएं का, उसका पुन भी फलता नाय
तीर्थ, व्रत, हवन और पूजादान पुन सब निर्फल जाए ॥
ब्राह्मण होकर हुक्का पीवें, नरक योनि में जाय।
उस ब्राह्मण को दान देनिया, सीधा पडा नरक में जाय ॥
ऐसालिखा है,पदम पूर्ण मेंसबभाइयोंको सुना दियाजाय।
नाश कर दिया इसी नशे ने, अब तक हौशला है नाय ।
एक साल में दो अरब रूपया, हम धुएं में दे उडाय ॥
न खाया, न कपडा पहना, योंही धनको दिया जलाय ॥
बदले में लेली बीमारी, जिसके दवा लागती नाय ।
लोग दिखाई चले अकडकेमुह औरहाथ पलेकुछ भीनाय॥
सवेरे उठकर रामनाम भजने का भजन भुलाया हुक्के ने।
उठते ही भिन्टे के अन्दर हाथ भराया हुक्के ने॥
चाले आग पर कहा हवन छुड़ाया हुक्के ने।

लीपा हुआ घर काला कर दिया भूत फंसाया हुक्के ने ॥
जगह जगहपर चिलम झाडकर मैल खिडाया हुक्के ने ।
हुक्का पी पी वक्त गुजारें घर उजडाया हुक्के ने ॥
घर और खेत सारे बेच दिए, नंगा बनाया हुक्के ने ।
खांसी दमा बढायाबलगमं का रोग लगाया हुक्के ने ।
खों २ कर ते रात गुजर गई, पकड बिठाया हुक्के ने ॥
घ ी खाया अंग चग नहीं लगे, बदन सुखाया हुक्के ने ।
रग जस के बालक उम्र न पावें, वीर्य जलाया हुक्के ने ॥
प ीली मूंछ रह धुएं से मुख सिडाया हुक्के ने ।
हुक्के बिनां खेती ना होती, छेवर जलाया हुक्के ने
जेठ आसाढ क ी धूप जलावे और जलाया हुक्के ने ।
भरा हुआ कोई हुक्का उठावे ता क्रोध बढ़ाया हुक्के ने ॥
दरवाजारूक जाय, बिनाअक्लका महलफसाया हुक्के ने।
हुक्के के मिस घर में घुसज्ञा दगा चलाया हुक्के ने ॥
कितनी ही औरत गई भागकर घर उजडाया हुक्के ने ।
जिसदिन घरमें आग नहीं मिले लठ खुड़काया हुक्केने॥
घर वाली के एस ी मागी थाना बुलवाया हुक्के ने ।
सोते २ सावड फूंक ल ी, यह फल लगाया हुक्के ने ॥
हे भाइयो ! छोड़ो इसको देश को गिराया हुक्के ने ॥

'हुक्के की कथा' से तमाखू को हुक्के द्वारा पीने से सब अवगुणों को आप भलि भांति समझ गए होंगे कि यह, मानव का प्रत्येक तरह से पतन करता है। देश को हर तरह से बरबाद करना तमाखू का यह साधारण नुकसान नहीं है।

—(०)—

तम्बाकू बीमारियों की जड़ है

तमाखू, हुक्का, सिगरेट, बीड़ी अथवा चिलम में रखकर पीने से जो धुआं उठता है, यह मुंह और गले में होता हुआ सांस की नली में चला जाता है। सांस की नली में जाने से मनुष्य के सूखी खांसी और गले के अन्दर दूषित खंखार पैदा हो जाते हैं। तमाखू के धुएं से जिस प्रकार हुक्के की नड़ी अन्दर से काली पड़ जाती है, नली में काट जम जाता है और बहुत बुरी दुर्गन्ध आने लग जाती है, उसी तरह से यह तमाखू का धुआं सांस की नली की दीवारों को भी काली कर देता है. नली के अन्दर धुएं से काट जम जाता है और सांस की नली बंद

लग जाती है। यदि हुक्के की नली के आगे कपड़ा लगा कर पीया जाए तो धुएं से कपड़ा पीला पड़ जाता है और यदि दो तीन बार इसी प्रकार पीया जाए तो कुछ दबाव पड़ने से ही कपड़ा फट जाता है। देखो! इसी प्रकार तमाखू के धुएं के लगने से मूंछे पीली पड़ जाती हैं और शरीर के जिस भाग तक धुआं जाता है वह भाग बिल्कुल कमजोर हो जाता है। फेफड़े खराब हो जाते हैं, खून दूषित हो जाता है फेफड़ों की खराबी से सांस और दमें का रोग हो जाता है। तमाखू का धुआं प्रत्येक इन्द्रीं के लिए भी हानिकारक है।

"एक रिचर्डसन नाम के डाक्टर का कहना है कि तमाखू पीने वाले का दिमाग सूखा हो जाता है, उसमें खून नहीं रहने पाता। पेट के कोमल भीतरी अंगों पर गोल गोल दाग पड़ जाते हैं। खून पतला हो जाता है। फेफड़े कमजोर हो जाते हैं हृदय में खून साफ करने की शक्ति क्षीण हो जाती है। पेट के कोमल आवरण तमाकू के विषैले धुएं से सो जाते हैं, इसलिए फेफड़ों में फैलने और सिकुड़ने की शक्ति नहीं रहती है। ऐसी हालत में खुन का प्रवाह जाता है तो हृदय फैलने की बजाए कांपता है।

मनुष्यो को यह तमाखू इस प्रकार जकड़ देता है, क्या यह मामूली बात है। तमाखू की भयंकर बीमारियों से भारत वासी बहुत ही निर्बल और मारे २ फिरते हैं। पुरानी सभ्यता की ओर देखिये, पुराने जमाने में रामचन्द्र जी, श्रीकृष्ण. हनुमान, कौरव, पांडव ऋषि और महात्मा जितने भी हुए, किसी ने भी तमाखू छुआ तक नहीं। इसी लिए अर्जुन जैसे वीर मोड़ बांध कर अमरिका जाया करते थे। उस समय अब की तरह से कोई भी कायर नहीं था।

हे भाई! तमाकू के प्रेमियों, वर्तमान जमाने की ओर ही निगाह से देखिये, महात्मा गांधीजी, बाबू राजेन्द्र प्रसाद, राजर्षि पुरुषोतमदासजी टण्डन, श्री राजगोपालाचार्य, डा० सितारामैया, महात्मा आनन्द सरस्वती इत्यादि जितने भी नेता है किसी ने भी तमाकू को नहीं छुआ। और यही कारण है कि इन नेताओं में भीरुकता टपक तक नसकी और उसी के फलस्वरूप आज भारत स्वतन्त्र है।

अपनी 'आत्म कथा' में महात्मा गांधी जी लिखते हैं—

"मै सदा इस टेव को जंगली हानिकारक और गन्दी मानता हूं। अब तक मैं यह नहीं समझ पाया कि सिगरेट पीने का इतना जबरदस्त शौक दुनियां को क्यो है? रेल के जिस डिब्बे में बहुतेरी बीडियां फूंकी जाती हैं, वहां बैठना मेरे लिए मुश्किल हो पडता हैं और धुएं से दम घुटने लगता हैं।"

'दक्षिणी अफरीका का सत्याग्रह' नामक पुस्तक में महात्माजी एक पुराने दमें के बीमार का जिक्र करते हुए लिखते हैं—

जिस समय यह बूढा, जिसका नाम लुटावन था, मेरे पास आया, तब उसकी उम्र ७० वर्ष से ऊपर ही होगी। उसे बड़ी पुरानी दमे और खांसी की व्यधि थी। अनेक वैद्यों के क्वाथ पुड़ियों और कई डाक्टरों की बोतलों को वह हजम कर चुका था। मैंने उससे कहा कि यदि तुम मेरी तमाम शर्तो को स्वीकार करो और यही पर रहो तो मैं तुम्हें अपने उपचारों का प्रयोग तुम पर कर सकूंगा। मुझे अपने इन उपचारों पर असीम विश्वास था। उसने मेरी शर्तो को कबूल किया। लुटावन को तमाखू की बहुत आदत थी। मेरी शर्तो में तमाखू छोड़ने की भी एक शर्त थी। मेरे बताये उपचार से उसे लाभ हुआ पर रात को उसे खांसी बहुतसताती

मुझे तमाखू पर शक हुआ। मैंने उससे पूछा पर उसने कहा कि मैं नहीं पीता। इसी प्रकार कितने ही दिन और बीत गये परन्तु लुटावन की खांसी में फर्क नहीं। इसलिए मैंने लुटावन पर छिपकर नजर रखने का निश्चय किया। हम सब लोग जमीन पर ही सोते थे, इसलिए सर्पादि के भय के कारण मि० कॅलनवेक ने मुझे बिजली की एक बत्ती दे रखी थी। मैं इस बत्ती को लिए हुए दरवाजे से बाहर बरामदे में विस्तरा लगाये हुए था। करीब आधी रात के पास ही लुटावन को खांसी आई। दियासलाई सुलगाकर उसने बीड़ी पीना शुरू किं मैं चुपचाप उसके बिस्तरे पर जाकर खड़ा हो गया और बिजली की बत्ती का बटन दबाया। लुटाबन घबड़ाया। वह समझ गया। बिड़ी बुझाकर वह उठ खड़ा हुआ और मेरे पैर पकड़-कर बोला

"मैंने बड़ी गल्ती की। अब मैं कभी तमाखू नहीं पीऊंगा। आपको मैंने धोका दिया, आप मुझे क्षमा करें।" यह सुनकर कहकर वह गिड़ गिड़ाने लगा। मैंने उसे आश्वासन देते हुए समझाया कि बीड़ी छोड़ने में उसका हित है। मेरे बताये अनुमान के अनुसार तुम्हारी खांसी मिट जानी चाहिए थी, परन्तु वह न मिटी इसलिए मुझे शक हुआ। लुटावन की बीड़ी छूटी और उसके दो तीन दिन बाद ही उसकी खांसी और दमा कम हो गया इसके बाद एक मास में लुटावन पूर्ण निरोग हो गया।"

जो लोग तमाकू को पान के साथ या वैसे ही खाते हैं उनकी सांस की नली में तमाकू का धुआं नहीं जाता, फेफड़े खराब नहीं होते, लेकिन तमाकू का रस भोजन की नली में होता हुआ पेट और आन्तों में चला जाता है। यह जलन पैदा करता है और भोजन के रसको दूषित कर देता है। इसलिए ऐसे रस से दूषित रुधिर बनता है। दूषित रुधिर से पेट और आंतें ठीक काम नहीं कर पाती। इसलिए भूख ठीक नहीं लगती, जोभी खाना खाया जाता है वह ठीक हजम नहीं होता। तमाकू खाने वालों के दांत मैले रहते हैं और बहुत ही जल्दी गिर जाते हैं।

तमाकू के सूंघने से जो भाग ऊपर की ओर चला जाता है वह दिमाग को कमजोर बनाता है तथा इन्द्रियों के कार्य में विघ्न डालता है।

॥ क्षय ॥

क्षय फेफड़ों का रोग है। दूषित वायु अन्दर जाने से यह रोग होता है। निकोटाइन जैसे भयंकर जहर की हवा फेफड़ों में जाय तो यह रोग होना स्वाभाविक है।

॥ हृदय रोग ॥

क्षय और हृदय रोग का साथी तमाकू ही है। तमाकू का निकोटाइन नामक जहर पहले इन्हीं दो अंगों पर पहुंचता है। यह उपर आप पढ़ चुके हैं कि किस प्रकार यह कोमल आवरण आत्मा की खाल को सुन्न बना देता है और हृदय की गति को विषम बना देता है। यही हृदय का रोग है।

॥ उदर रोग ॥

तमाकू से अशुद्ध रुधिर होने के कारण नाड़ियों को आकर्षण करने की जो शक्ति होती है वह घट जाती है। इस लिए पेट में अपक्व अन्न के कारण अनेकों प्रकार के उदर रोग हो जाते हैं।

॥ नेत्र रोग ॥

नेत्रों पर तमाकू का सबसे अधिक असर पड़ता है तमाकू से आखों की नजर कम हो जाती है। इसका प्रमाण आंखों के तमाम वैद्य और डाक्टर दे सकते हैं।

हे तमाकू के प्रेमियो! जरा आंखें खोल कर देखो, तमाकू की आदत से कितने ही प्राण लेने वाले

जाते हैं। हिन्दुस्तान में १०० में से ९५ मनुष्य इस तमाखू से होने वाले महा भयंकर बीमारियों से पीडित हैं। आप पहले पढ चुके हैं कि महात्मा गांधी जी ने मृत्यु के हाथ में जाने वाले मनुष्य को कैसी दवा दी थी। आप भी महात्मा जी की दवा को ग्रहण करें तो वहुत जल्दी ही इन से मुक्त हो जाएगें।

—(०)—

तम्बाकू आलस्य, गन्दगी, और मूर्खता का मूल है।

तमाखू से बुद्धि बिगड़ती है और बुद्धि बिगड़ने से मनुष्य का भी नाश होता है, यह आप पहले पढ चुके हैं उद्योग, स्वच्छता और सदाचार आदि अच्छे २ गुणों के नाश को ही बुद्धि का बिगड़ना कहते हैं। मनुष्य की बुद्धि ही सब कुछ है तमाखू से बुद्धि का नष्ट हो जाना, मनुष्य को पशु से भी नीचा बना देता है। तमाखू के प्रेमी भाइयो आप चाहे कितनी ही तमाखू की बड़ाई करें कि तमाखू से काम करनेकी ताकत आ जाती है और तमाखू पीने वाला

दूसरों की अपेक्षा अधिक काम करता है, लेकिन मैंने बार बार इसका अनुभव किया और अनुभव से यह ही सिद्ध हुआ कि तमाखू आलस्य का मूल है। तमाखू खाने पीने की आदत मनुष्य को जितनी जल्दी आलसी बनाती हैं उतनी जल्दी दूसरी कोई भी आदत नहीं बनाती। भाईयो, क्या आपने बीमार मनुष्य को स्फूर्ति के साथ काम करते देखा है? आप उपर पढ़ चुके हैं कि तमाखू से कितने तरह २ के रोग हो जाते हैं, तब आदमी स्फूर्ति के साथ कार्य कैसे कर सकता है। इस तरह शरीर की निर्बलता से तमाकू की आदत में पड़े हुए लोग बहुत जल्दी ही आलसी हो जाते हैं।

दुनियां में आलस्य मनुष्य का बड़ा शत्रु है। वर्तमान समय में आप देख रहे हैं कि ६५ प्रतिशत आदमी संसार के अन्दर आलसी हैं। यह सब तमाखू की ही देन है यदि तमाकू नहीं होती तो हर हिन्दुस्तानी का चेहरा तारे की तरह से चमकता और अगर तमाकू नहीं होती तो क्या मजाल थी कि इंगलैंड के लोग हमारे ऊपर राज्य करें? यह तमाकू से आलसी होने का ही कारण हुआ। अंगरेज तमाकू को हिन्दुस्तान में लाए और यहां की भोली भाली

जनता में तमाकू का प्रचार करके हमें आलसी बना दिया और खुद हमारे ऊपर राज्य करने लगे। धन्य है, महात्मा गांधी जी को और अन्य नेताओं को जिन्होंने तमाकू का सेवन नहीं किया, इस लिए आलसी नहीं हुए और हिन्दुस्तान को गुलामीं से स्वतन्त्र कराया।

मैं नौजवानों से अनुरोध करता हूं कि व तमाकू का सेवन न करें और महात्मा जी की तरह देश की आजादी कायम रखने के लिए कन्धा लगा कर मजबूती से खड़े रहें।

यह बात आप भलीभांति समझ गये हैं कि तमाकू आलस्य का मूल है। आलस्य के पीछे गन्दगी बढना स्वाभाविक है। आलसी लोग चिलम की राख और बीड़ी के टुकड़े बाहर न फेंककर घर के भीतर ही डाल देते है। जल्दी २ थूकने या नाक साफ करने के लिए भला कौन जावे? घर के भीतर ही थूकते और नाक साफ करते हैं, इससें घर बहुत गन्दा हो जाता है। हिन्दुस्तान में ९५ प्रतिशत मनुष्यों के घर इस प्रकार गन्दे रहने के कारण और बाकी ५ घर चारों ओर गन्दगी से घिर जाने से अपने आप ही गन्दे हो जाते हैं। इस प्रकार तमाम हिन्दुस्तान

के अन्दर गन्दगी रहने से मनुष्यों में बीमारी और मृत्यु वढ गई।

तमाकू सेवन से इतना ही नहीं मूर्खता ने हमारे ऊपर अपनी अच्छी धाक जमाली है। तमाकू से बुद्धि नष्ट हो गई तो मूर्ख हम अपने आप ही होगए।

किसी सज्जन के निम्नलिखित भजन द्वारा स्पष्ट हो गया है कि वास्तव में तमाखू पीने वाले मूर्ख हैं—

मुखड़ेरी आंवे वांसरे ।

मत पीवो तमाखू मुखड़े री आवे भूंडी वांसरे
गांव गोखे निपजे, गधा न इसको खाय,
लाख टकां को आदमी, हुको पीवन जाय रे ॥१॥
एक नड़ो सवपीवन लाग्या' सवकीमिल गई झूठ
घी वेच तमाकू ल्यावैं, गई हिये की फूट रे ॥२॥
हुको हेवड़ चरग्यो, चिलम वनी है चंगी,
पीवतड़ा तोयोंतासं,ज्यों पातल पर भंगीरे ॥३॥
धर्म शास्त्र के वीच में, मुनि रहे समझाय,
जोनर हुक्कापीवें, उसकी कुलीनरकमें जायरे॥४॥

तमाखू के प्रेमी भाइयों से मेरा फिर अनुरोध है कि तमाखू के इस महा भयंकर मूर्खता के तालाब में स्नान करने से आप अपने बच्चों को बाल बाल बचावें। देखो! तमाकू ने देश को तबाह व बरबाद कर दिया है। तमाकू की कितनी ही तरह तरह की बीमारियों से बच्चे नौजवान होते ही घिर जाते हैं और सदा के लिए एक महान मूर्खता के तालाब की दलदल में फंस जाते हैं। ईश्वर ने हमें इस प्रकार मूर्ख बनने के लिए नहीं भेजा है। भारत माता अपने पुत्रों की मूर्खता से तंग होगई है। अतः अब हमें देश की मूर्खता को भगाने के लिए तमाखू छोड़ देना परमावश्यक है।

—(o)—

तम्बाकू के अवगुण अपरम्पार हैं।

संसार के तमाम बड़े बड़े डाक्टर, वैद्य, रसायन शास्त्री और वैज्ञानिक सब यही कहते हैं कि तमाकू संसार के तमामभयंकर से भयंकर जहरों में से एक है।

तमाकू का विष इतना भयङ्कर और तेज होता है कि तमाकू की पतियों के भारी प्रयोग से ही मनुष्य के शरीर पर गंभीर परिणाम पड़ता है। यह आप पहले पढ चुके हैं कि एक चिलम तमाकू को पेट पर बांधने से क्या २ परिणाम होता है। युद्ध से डरने वाले सिपाही तमाकू को पेट पर या बगल में बांध कर बीमारी को बुलाया करते हैं ताकि लड़ाई से बच जावें। तमाकू के बाहरी प्रयोग से ही जब ऐसे भयंकर परिणाम होते हैं तो उसके धुएं से मनुष्य के हृदय और फेफड़ों की क्या हालत होती होगी।

मनुष्य भयंकर से भयंकर जहर वाले तमाकू को ग्रहण करता है। तमाकू के प्रेमियो देखो! यह आप पढ ही चुके हैं कि हमारे फेफड़ों के आस पास एक कोमल आवरण होता है। यह आवरण इतना महीन और कोमल होता है कि उसके अन्दर से हवा छनती हुई फेफड़ों में जाती है शरीर का रक्त इस कोमल आवरण के नीचे से होकर तीन मिनट में एक बार जाया करता है। तमाकू का धुआं मुंह में से ही वापिस नहीं आता है वह बराबर ठेठ फेफड़ों तक पहुंचता है और अपने भयंकर जहर द्वारा लहू और कोमल परमाणुओं को सुस्त बना देता है।

तमाकू पीने वालोंका रक्त धुएं से दूषित होकर शरीर का दौरा करनेके लिए चला जाता है। तमाकू खाने और सूंघने से भी लार के द्वारा पेट में चला जाता है।

यह मानी हुई बात है कि तमाकू के विषैले परमाणु फेफड़े और हृदय तक पहुंच कर मनुष्यके रक्त को अशुद्ध, रोगी और कमजोर बना देते हैं। मनुष्य के शरीर में लहू ही तो सब कुछ है। लहू शरीर के प्रत्येक भाग में पहुचता है और नवजीवन लाता है। तमाकू से दूषित हुआ रुधिर क्या नवजीवन दे सकता है? शरीर की रक्षा करने वाले परमाणु भी दूषित रुधिर से कमजोर हो जाते हैं और अनेकों रोग शरीर पर अपना अधिकार जमा लेते हैं।

प्रोफेसर सलीमेन ने एक कालेज के एक नौजवान विद्यार्थी का करुणाजनक उदाहरण दिया है। वे कहते हैं कि—

जब वह कालेज में भरती हुआ था, तब उसका शरीर बहुत ही मजबूत और हट्टा कट्टा था। परन्तु इसके बाद उसे तमाकू की आदत पड़ गई। वह सारे दिन बीड़ी फूंकने लगा। परिणाम यह हुआ कि थोड़े दिन में ही वह

मर गया। एक दूसरे प्रोफेसर ने भी इसी तरह मरे हुए दो तीन विद्यार्थियों के प्रमाण दिए हैं। देखो; इस प्रकार तमाखू के व्यवहार से मनुष्य अपने ही हाथों अपनी बरबादी करता है।

तमाखू की आदत से बीमारियां ही नहीं फैलती हैं और भी अनेकों बड़ी बड़ी हानियां होती हैं, इससे देश को दुष्काल और भूखों मरने की भयंकर आपत्ति का सामना करना पड़ रहा है। देश का धन घटता है। गरीबी बढ़ती है, मनुष्य अपनी उम्र का ठीक उपयोग नहीं कर पाता कभी २ मनुष्यों का हजारों लाखों रुपयों का नुकसान पहुंच जाता है।

दुःख पाप का फल होता है और ईश्वर के नियमों का पालन न करना ही पाप है। तमाखू की आदत ईश्वरीय नियमों के विरुद्ध है। इस लिये तमाखू की आदत से पाप और आपत्तियों का सामना करना पड़ता है।

तमाखू के अवगुणों का कहां तक वर्णन करें। इसके अवगुण अपरम्पार हैं। किसी सज्जन ने निम्नलिखित भजन से इसके अवगुणों को स्पष्ट कर दिया है।

॥ तम्बाकू के अवगुण ॥ भजन

टेक— तमाखू तेरे अवगुण अपरम्पार।
इस लिये तुझ पर और तेरे प्रेमी पर धिक्कार ॥
बड़े २ वैद्य और हकीमों का फरमान है ये;
और डाक्टर टाल साहब का ब्यान है ये;
तमाखू का सेवन जग में सब दुखों की खान है ये,
और खास कर तपेदिक के रहने का मकान है ये,
धातु के क्षीण करने का भी लखसंहारी बाण है ये,
जिसका मारा हुआ सारा हिन्दुस्तान है ये'
क्या नर और क्या नार ॥१॥
डाक्टर उडवर्ड साहब कहते इस प्रकार देखे'
जितने कुछ इन्सान करते तमाखू से प्यार देखे,
हाथ मुंह मकान सारे गिलाज़त के गार देखे,
मृगी और स्वर भंग कोई सिरदर्द बेजार देखे,
कम्प वाय कब्ज दमा खांसी के शिकार देखे;
और अनेक रोग रहते इनके द्वार देखे,
बड़े बड़े खुंख्वार देखे ॥२॥
डाक्टर कोवेन के क्यों इस कथन पर विचार नहीं,
कहते प्यारी बहनों करो तमाखू से प्यार नहीं,

तमाकू के प्रेमी से करो शादी तक स्वीकार नहीं,
क्यों कि इन से ज्यादा जग में कोई गुनहगार नहीं'
पिता और पति को बिल्कुल बनने का अधिकार नहीं,
और ईश्वर के मिलने का इनके दिल में कोई द्वार नहीं,
इस लिये जन्म भर चाहे मिले शुभ भरतार नहीं,
दो यों ही उम्र गुजार ॥३॥

अमरीकन एक वृद्ध ने जो १३८ वर्ष जिया,
इस इतने जीने का कारण यह भी एक ब्यान किया,
जब तक जीता रहा तब तक तमाकू नहीं पिया,
सूंघने और खाने को तो हाथ में भी नहीं लिया,
इस लिये प्यारा इससे तुम भी मन को मोड़ दीजै'
ज्यादा जीना चाहो तो तमाकू छोड़ दीजै,
सब विध समझ असार ॥४॥

दुर्भिक्ष और दरिद्रता जो भारत में बसे हैं आन,
तमाकू का सेवन इसका यह भी एक कारण लो जान,
क्योंकि इस आदत से बचा न कोई बुद्धिमान
सूंघना और पीना हरदम कोई इसका करता पान,
इस लिये फी आदमी नित पैसे का भी लेवे मान

साल भर में २ अरब रुपये की इससे होती है हानि,
फिर क्यों इस हिसाब से न होवे सारा हिन्दुस्तान-
दरिद्रता का भन्डार ।।५।।

सब से बुरी बात विष की फहरिस्त में आता है ये,
इसी से दिलों पर बड़ा बुरा असर लाता है ये,
मदिरा भंग चरस चंडू भी पीना सिखाता है ये,
बल्कि सब नशों की बद आदत का जन्मदाता है ये,
जिससे भारत दुखी और दरिद्र होता जाता है ये,
इसी लिए तेज सिंह हा हा खाता है ये,
मत करो इससे प्यार ।।६।।

।। हुक्का जी की आरती ।।

श्री नारायण स्वामी ने तमाखू के अवगुणों को निम्न लिखित 'हुक्का जी की आरती द्वारा' इस प्रकार से प्रकट किये हैं ।

ओम् जय जय गुड़ देवा, प्रभु जय जय गुड़ देवा ।।
करुणा दृष्टि बढ़ाओ, करता मैं सेवा ।।जय गुड देवा ।।
जो ध्यावे दुख पावे, शोक बढ़े तन का ।
शक्ति सकल गवावें मूर्ख सब जन का ।। जय गुड़ देवा ।।

प्रातः काल नित उठकर ध्यान करुं तेरा ।
चिलम मुकुट पहनाऊ, कर्तव्य यही मेरा ॥ जय गुड देवा ॥
पत्र तमाल कूटकर, गुड़ डालु तिन में ।
तुमको भोग लगाऊ, अगनी कर छिन में ॥ जय गुड़ देवा
गुड़ गुड़ कर आरती करता, तेरे सेवक सब आते ।
धर्म छोड अ धर्म का डंका खूब बजाते ॥जय गुड देवा ॥
गुड़ गुड जन की आरती जो कोई स्वामी गाता ।
कहत नारायण स्वामी, फूट कर्म जाता ॥ जय गुड देवा ॥

—(०)—

तम्बाकू सम्बन्धी विदेशीय विद्वानों की साक्षी और प्रमाण—

||||||||||||||||

महाराजा जेम्स प्रथम ने तमाकू के सम्बन्ध में कहा है कि तमाकू पीने की आदत आंखों को नुकसान-दायक है, नाक को बदबू देने वाली है, दिमाग को हानी कारक है, फेफड़ों को खतरनाक है और इसका बदबू दार काला धुंआं भयानक नरक के गडडे से बहुत कुछ मिलता जुलता है ।

नैपोलियन बोनापार्ट तमाकूकेसम्बन्धमेंकहते हैं कि यह खत सुस्त आदमी को और भी सुस्त बना देती है

यूनियन पैसिफिक— रेलवे के संचालकों की समिति के अध्यक्ष हैरीमैन ने तम्बाकू के सम्बन्ध में कहा है कि सिगरट पीने वालों की हमें जरूरत नहीं है। मैं सिगरेट पीने वालों की अपेक्षा पागल खाने से रेल की सड़क पर काम करने वालों को भर्ती करना अच्छा मानता हूं।

कैम्ब्रिज विश्व विद्यालय में रोग के आचार्य डाक्टर सिम्स वुड हेड तमाकू के सम्बन्ध में कहते हैं कि तमाखू व सिगरट मस्तिष्क के निचे के ज्ञान तन्तुओं के गोलकों को गडबड कर देती हैं और इससे सांस लेने और हृदय की गति में बाधा पडती है। यह आंख हृदय और गुर्दे के कार्यों में भी बाधा डालती है। तमाखू पीने से शरीर की बढोतरी में बाधा पड़ती है।

रस्किन नामक सज्जन ने कहा है कि आधुनिक सभ्यता में तमाखू सब से खराब राष्ट्रीय भय है।

अमेरिका के नाटिका सम्बन्धि विद्या के जान ने वाले लुथर वरबैङ्क कहते हैं कि मैं तुम को यह अच्छी तरह से साबित कर सकता हू कि खराब द्रव्यों का थोड़ा व्यवहार भी उस काम का विरोध करने वाला है जिसमें ध्यान और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। उन आदमियों को जिनको मैंने — यहां चुनने के काम में अयोग्य पाया

वह सिगरेट और शराब पीने वाले निकले। वे आदमी भी जो दोया तीन सिगरेट रोज पीते हैं कुछ महिने कामों के लिए भी विश्वासनीय नहीं हैं।

डाक्टर कैलन—हमने जितने अजीर्ण के रोगी देखे वे सब तमाखू का सेवन करने वाले थे।

डाक्टर हांसेक—तमाखू मंदाग्नि का मुख्य कारण है।

तमाकू विरोधिनी सभा न्यूयार्क—तमाकू से प्यास बहुत लगती है ।

तमाकू के सेवन से जिव्हा के रुचि पर माणु अपनी शक्ति खोकर मूर्च्छित हो जाते हैं। इसी तरह तमाकू पाचन यंत्र के परमाणुओं को मार कर मनुष्य के अन्दर मन्दाग्नि की बीमारी पैदा करता है ।

प्रोफेसर सीलीमैन—तमाकू की बुरी आदत से अनेक हृष्ट पुष्ट और बलवान नौ जवान क्षय के शिकार हो कर मर जाते हैं।

विलियम अनकाट—तमाखू को सूघने खाने और पीने से आंखों को भारी नुकशान पहुचता है।

तम्बाकू सम्बन्धी भारतवर्ष के वैद्यवरो के प्रमाण और साक्षी—

राय बहादुर डाक्टर चुन्नीलाल बोस लिखते हैं:—तमाखू किसी तरह व्यवहार में लाया जाय यह जहरीला पदार्थ है।······थोड़ी मात्रा में 'निकोटीन' का पहले उत्तेजक प्रभाव पड़ता है यदि थोडी ही मात्रा बढा दी जाय तो सिर दर्द जी मचलाना कय होना, सुस्ती, हर वक्त सोने की इच्छा दृष्टि और सुनने की शक्ति का कम होना, पसीना हथेलियों का सूखना और कठिनता से सांस लेना इत्यादि सब भोगना पडता है।

कविराज श्रीयुत यामिनी भूषण राय कविरत्न कहते हैं—तमाखू पीने वालों के पेट पर लाल गोल चकत्ते पड जाते हैं। फेफड़ों पर प्रभाव पडता है, हृदय कमजोर हो जाता है और रुधिर से भर जाता है तथापि दिल खूनको निकालने में असमर्थ हो जाता है और खून बहुत पतला हो जाता है।

डा० हरिनाथ घोस 'स्वास्थ्य तत्व' में लिखते हैं विद्यार्थियों के ऊपर तमाखू का बहुत बुरा असर पडता है, स्मरण शक्ति घट जाती है- दिल कमजोर हो जाता है और धडका करता है, भूख मन्द पड जाती है और नजर कमजोर हो जाती है।

चौधरी बहादुर सिंह जी ढाका (पलाना) के सम्बन्ध में लिखते हैं कि तमाखू की कूटेवने जैसी धाक देश के बच्चे २ के ऊपर जमाई है वैसी और किसी भी नशीली वस्तु ने नही जमायी। तमाखू की भंयकर कूटे बने मानव और मानव के घर को ही नही देश को तबाह कर दिया है यह नौ जवान के शरीर बुद्धि और अच्छे चाल चलन को रोक देती है।

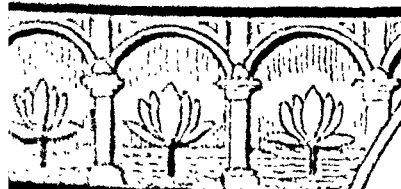
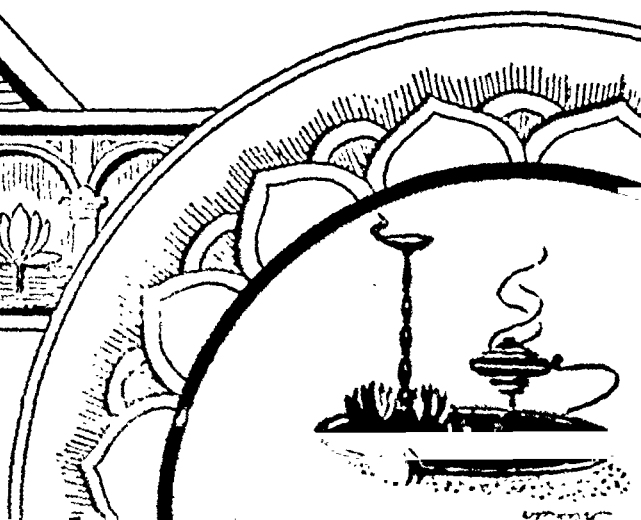
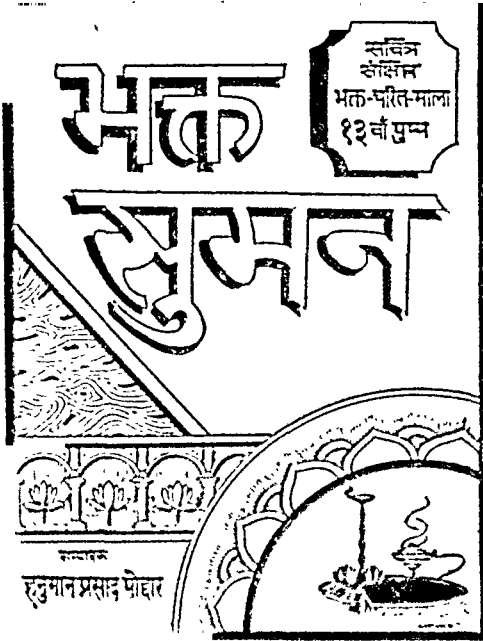
डाक्टर सुबोधचन्द्र लिखते हैं तमाखू पीने के परिणाम में सूखी खांसी गले में दर्द, आवाज का बदलना और सांस रोग भी पैदा हो जाती है। तमाखू के विषके कारण हृदय के कार्य में परिवर्तन हो जाता है। मस्तिक कमजोर हो जाता है, स्नायु कमजोर हो जाते हैं। काम करने की इच्छा नही होती थकावट, आलस्य, स्मरण शक्ति का नाश होना' सिर दर्द ज्ञान तन्तुओं का कमजोर होना; नीद का न आना और अन्य रोग क्रकशः तमाखू प्रेमी के शरीर पर अपना अधिकार जमाते हैं। यदि तमाखू बहुत खाया जाय, तो ष्टि पर प्रभाव पड़ता है और स्वाद को कम करता है और कभी २ बहिरापन इसका परिणाम होता है।

डाक्टर कावन मेरी पवित्र बहनो। तमाखू की बुरी आदत में फसे हुए मनुष्यों से हमेंशा दूर रहने की मैं तुम्हें सलाह देता हूं तमाखू मनुष्य को दरिद्रता रोगी, शीघ्र कोपी चिढ़ चिड़ा और छोटी उमर वाला बना देती है।

❀ समाप्तम् ❀

भक्त सुमन

सचित्र
संक्षिप्त
भक्त-चरित-माला
१३ वाँ पुष्प

सम्पादक
हनुमान प्रसाद पोद्दार

श्रीहरिः

मुद्रक तथा प्रकाशक
घनश्यामदास जालान
गीताप्रेस, गोरखपुर

प्रथम संस्करण ५२५० सं० १९९६
द्वितीय संस्करण ३००० सं० १९९९
तृतीय संस्करण १०००० सं० २००१

मूल्य ।=) छः आना

गी ता प्रे स, गो र ख पु र

श्रीहरिः

निवेदन

यह संक्षिप्त भक्त-चरित-मालाका तेरहवाँ पुष्प है। इसमें भक्तोंकी बड़ी सुन्दर दस कथाएँ हैं। भक्त भगवान्‌के ही स्वरूप हैं, उनके चरित्र पढ़ने-सुननेसे बहुत लाभ होता है। आशा है पाठक-पाठिकागण इन कथाओंको पढ़कर और अपने जीवनमें भगवद्भक्तिको प्रधान स्थान देकर जीवनका असली लाभ उठावेंगे।

गीताप्रेस,
गोरखपुर } हनुमानप्रसाद पोद्दार

तीसरे संस्करणका निवेदन

इस संस्करणमें आर्टपेपरकी कमीके कारण कुल चार ही चित्र दिये जा सके हैं।

प्रकाशक

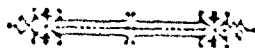
श्रीहरिः

विषय-सूची

चित्र-सूची

भक्त राँका-बाँका

श्रीहरिः

भक्त-सुमन

भक्त विष्णुचित्त और उनके शिष्य नरपति

दक्षिण पाण्ड्यदेशमें धन्विनगर नामक स्थानमें मुकुन्द नामक ब्राह्मण निवास करते थे। ब्राह्मण बड़े ही धर्मात्मा, सदाचारी, सात्त्विक और सद्गुणी थे। रोज सवेरे श्रीभगवान्‌का भक्तिपूर्वक पूजन करते थे। जो कुछ मिल जाता था, उसीमें वे मस्त रहते थे। परन्तु उनके पुत्र नहीं था। ब्राह्मणीकी प्रबल इच्छा थी कि उन्हें पुत्र हो; उसने इसके लिये श्रीभगवान्‌से प्रार्थना की। भगवान्‌ने मुकुन्दको

स्वप्न दिया कि तुम्हारे घरमें एक बड़ा भक्त पुत्र उत्पन्न होगा। तदनुसार दसवें मास उनके एक सुन्दर पुत्ररत्न पैदा हुआ। उसका नाम रक्खा गया विष्णुचित्त। विष्णुचित्त लड़कपनसे ही भगवान्का भक्त था। वह भगवान्की कथा बड़ी रुचिके साथ सुनता। लड़कोंमें परस्पर भगवान्की लीलाके ही खेल खेलता। परस्पर भगवान्की ही चर्चा करता। माता-पिताकी आज्ञा मानता। कभी किसीसे लड़ता नहीं। किसीको सताता नहीं। दूसरेके दोषोंको सह लेता, परन्तु किसीका भी छिद्र किसीके सामने नहीं खोलता। उसकी वाणीमें इतनी मधुरता थी कि वह जिसके साथ एक बार बोल लेता उसीका मन मोह लेता। इस प्रकार बाल्यावस्थामें ही उसमें ऐसे दैवी गुणोंका प्रादुर्भाव हो गया कि उसके साथ खेलनेवाले बालक भी सात्त्विक बुद्धिके होने लगे! पिताने विष्णुचित्तका यज्ञोपवीत-संस्कार कराया। तदुपरान्त थोड़े ही दिनों बाद पिता परलोक सिधार गये।

विष्णुचित्त जवान हुए, परन्तु उनमें जवानीका मद नहीं आया। सोलहसे चालीसतककी अवस्थाको 'गधापचीसी' कहते हैं। इस उम्रमें जिसका जीवन पवित्र रह जाता है उसका जीवन अन्ततक पवित्र रहता है। विष्णुचित्त सुन्दर थे, मधुभाषी थे, हृष्ट-पुष्ट थे; परन्तु उनका मन भगवान्में होनेके कारण जवानीमें वे प्रमादके वश नहीं हुए। नियमित सन्ध्योपासन, वेदाध्ययन, साधुसेवा चलने लगी। एक दिन विष्णुचित्तके मनमें आया कि भगवान्के दसों अवतार ही परम सुन्दर और परम मधुर हैं, परन्तु यदुकुलभूषण भगवान् श्रीकृष्णके समान सौन्दर्य-माधुर्यनिधि तो कोई नहीं है; मुझे अपना जीवन उन्हींके

चरणोंमें निवेदन करना चाहिये। शुद्ध हृदयके सात्त्विक विचारको दृढ़ निश्चयके रूपमें परिणत होते देर नहीं लगती। विष्णुचित्तने अपनेको भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रके चरणोंमें सम्पूर्णतया समर्पण कर दिया। वे यदुनाथकी करुणापर मुग्ध हो गये। अहा! मेरे स्वामी कितने दयालु हैं—कैसे प्रेममय हैं। नारद और सनकादि मुनि निरन्तर जिनका ध्यान करते हैं, वेद जिन्हें नेति, नेति कहते हैं और ब्रह्मा तथा इन्द्र जिनकी कृपा-कोरके लिये सदा तरसते रहते हैं उन साक्षात् सच्चिदानन्दघन परमात्मा श्रीकृष्णको गोकुलमें नन्दरानी अपना स्तनपान कराकर उनका लाड़ लड़ाती हैं। व्रजके गोपबालक उनके साथ निःसंकोच खेलते हैं। गौएँ उनकी वंशीध्वनिको सुनकर उनके चरणप्रान्तमें आकर खड़ी हो जाती हैं और उनके मनोहर मुखारविन्दकी ओर एकटक दृष्टिसे देखा करती हैं। इन सब खेलोंसे ब्रह्मादि देवता भी मोहित हो जाते हैं, परन्तु प्रेमानन्दनिधि मेरे स्वामी श्रीकृष्णको अपने भक्तोंके साथ खेलनेमें जरा भी हिचक नहीं होती। उनकी एक-एक लीला परम आनन्ददायिनी है।

इस प्रकारके विचारोंमें—परम आराध्य श्रीकृष्णचन्द्रके गुण-नाम-स्मरणमें ही विष्णुचित्तका समय बीतने लगा। साथ ही शरीर भी उन्हींकी सेवामें लग गया। कभी वे भगवान्‌के लिये पुष्पचयन करके मनोहर माला गूँथते, कभी चन्दन घिसते, कभी नैवेद्यकी तैयारी करते, कभी आरती उतारते। इस प्रकार श्रीभगवान्‌के कैङ्कर्य और चिन्तनमें ही वे रत हो गये। उन्होंने एक सुन्दर बाग लगाया

और उसमें भगवान्‌के मङ्गलविग्रहकी स्थापना की। स्वयं रात-दिन वहीं रहकर तन-मन-धनसे भगवान्‌की सेवा करने लगे। भगवान्‌के साथ उनका गूढ़ परिचय हो गया, वे धन्य हो गये!

एक समय उस देशके राजा उस बगीचेके पाससे कहीं जा रहे थे। सहज ही सुन्दर बगीचा देखकर वहाँ विश्राम करनेकी इच्छा हुई। राजा घोड़ेसे उतर पड़े और उन्होंने अंदर जाकर भगवान्‌के दर्शन किये। फिर विष्णुचित्तजीके पास गये। राजा परम भागवत विष्णुचित्तके तेजोमण्डित मुखमण्डलको देखते ही प्रभावित होकर उनके चरणोंमें गिर पड़े और उनसे विनयपूर्वक बोले—'स्वामिन्! मैं रात-दिन अपने राज-काजमें ही लगा रहता हूँ। मेरे कल्याणके लिये जो उचित हो वही उपदेश कृपाकर मुझे दीजिये।' राजाके विनम्र वचनोंको सुनकर विष्णुचित्तने मुसकराते हुए स्नेहपूर्ण किन्तु गम्भीर शब्दोंमें कहा—

'राजन्! जैसे बनिजारे लोग आठ महीने देश-विदेशमें घूम-फिरकर धन कमाते हैं और फिर चार महीने चौमासेमें घर बैठ-कर खाते हैं, वैसे ही बुद्धिमान् लोग मनुष्य-जन्ममें ऐसे पुण्य कर्म करते हैं जिनके फलस्वरूप अन्यान्य योनियोंमें उन्हें कोई भी अभाव या कष्ट नहीं होता। यह स्मरण रखना चाहिये कि एक मनुष्य-जन्मकी ही कमाई अन्यान्य शरीरोंमें भोगी जाती है। यहाँ जो पापरूप बुरी कमाई करता है उसे नाना प्रकारकी योनियोंमें भटकते हुए भयङ्कर कष्ट सहने पड़ते हैं और यहाँ जो पुण्यरूप अच्छी कमाई करता है उसे बार-बार उत्तम योनि मिलती है—कहीं

पूर्वकर्मवश निकृष्ट योनि मिलती है तो वहाँ भी उसे कोई कष्ट नहीं होता। अतएव मनुष्यदेहको प्राप्त करके जीवको सदा पुण्य कर्म ही करते रहना चाहिये। परन्तु सच्ची बात तो यह है कि मनुष्य-देहकी सफलता एकमात्र पुण्य कर्मोंमें ही नहीं है! क्योंकि पुण्य कर्म भी पुनः जन्म देनेवाले होते हैं। आखिर वह भी तो है बन्धन ही। बेड़ी लोहेकी हो या सोनेकी, है तो बेड़ी ही। मानव-जीवनकी सच्ची सफलता तो इसमें है कि वह जन्म-मरणका चक्कर छुड़ानेवाले परमात्माके परम पदको प्राप्त कर ले। अतएव तुमको उसीके लिये प्रयत्न करना चाहिये। आजसे पहले असंख्य राजा हो गये और चले गये। उनके नाम भी लोग नहीं जानते। तुम यदि अपने जीवनको राजमदमें खोओगे तो पाप करोगे, विषयवासनामें बिताओगे तो भी पाप होगा। केवल राज-काजमें लगाओगे तब भी जीवन व्यर्थ होगा। अतएव तुम अपनेको भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रके परमपावन चरणोंमें अर्पण करके उन्हींके प्रीत्यर्थ, उन्हींकी सेवाके लिये, सब कुछ उन्हींका समझकर, अहर्निश उनके पवित्र नाम-गुणोंका चिन्तन करते हुए ही उनके किङ्कररूपसे राज-काज करो। किसी प्रकार भी अहङ्कार, ममता और विषयासक्तिको पास न फटकने दो। अहङ्कार करो भगवान्‌के दासत्वका, ममता करो उनके चारु चरणोंमें और आसक्त हो जाओ उनकी रूपमाधुरीपर—उनकी मधुर वंशीध्वनिपर! जाओ, राज्य उनको अर्पण करके तुम दीवान बन जाओ और उनकी आज्ञाका पालन करनेके लिये ही राज्यशासन करो। उतना ही अंश अपने काममें लाओ जितना तुम्हारे शरीरकी

और उसमें भगवान्‌के मङ्गलविग्रहकी स्थापना की। स्वयं रात-दिन वहीं रहकर तन-मन-धनसे भगवान्‌की सेवा करने लगे। भगवान्‌के साथ उनका गूढ़ परिचय हो गया, वे धन्य हो गये!

एक समय उस देशके राजा उस बगीचेके पाससे कहीं जा रहे थे। सहज ही सुन्दर बगीचा देखकर वहाँ विश्राम करनेकी इच्छा हुई। राजा घोड़ेसे उतर पड़े और उन्होंने अंदर जाकर भगवान्‌के दर्शन किये। फिर विष्णुचित्तजीके पास गये। राजा परम भागवत विष्णुचित्तके तेजोमण्डित मुखमण्डलको देखते ही प्रभावित होकर उनके चरणोंमें गिर पड़े और उनसे विनयपूर्वक बोले—'स्वामिन्! मैं रात-दिन अपने राज-काजमें ही लगा रहता हूँ। मेरे कल्याणके लिये जो उचित हो वही उपदेश कृपाकर मुझे दीजिये।' राजाके विनम्र वचनोंको सुनकर विष्णुचित्तने मुसकराते हुए स्नेहपूर्ण किन्तु गम्भीर शब्दोंमें कहा—

'राजन्! जैसे बनिजारे लोग आठ महीने देश-विदेशमें घूम-फिरकर धन कमाते हैं और फिर चार महीने चौमासेमें घर बैठकर खाते हैं, वैसे ही बुद्धिमान् लोग मनुष्य-जन्ममें ऐसे पुण्य कर्म करते हैं जिनके फलस्वरूप अन्यान्य योनियोंमें उन्हें कोई भी अभाव या कष्ट नहीं होता। यह स्मरण रखना चाहिये कि एक मनुष्य-जन्मकी ही कमाई अन्यान्य शरीरोंमें भोगी जाती है। यहाँ जो पापरूप बुरी कमाई करता है उसे नाना प्रकारकी योनियोंमें भटकते हुए भयङ्कर कष्ट सहने पड़ते हैं और यहाँ जो पुण्यरूप अच्छी कमाई करता है उसे बार-बार उत्तम योनि मिलती है—कहीं

पूर्वकर्मवश निकृष्ट योनि मिलती है तो वहाँ भी उसे कोई कष्ट नहीं होता। अतएव मनुष्यदेहको प्राप्त करके जीवको सदा पुण्य कर्म ही करते रहना चाहिये। परन्तु सच्ची बात तो यह है कि मनुष्य-देहकी सफलता एकमात्र पुण्य कर्मोंमें ही नहीं है! क्योंकि पुण्य कर्म भी पुनः जन्म देनेवाले होते हैं। आखिर वह भी तो है बन्धन ही। बेड़ी लोहेकी हो या सोनेकी, है तो बेड़ी ही। मानव-जीवनकी सच्ची सफलता तो इसमें है कि वह जन्म-मरणका चक्कर छुड़ानेवाले परमात्माके परम पदको प्राप्त कर ले। अतएव तुमको उसीके लिये प्रयत्न करना चाहिये। आजसे पहले असंख्य राजा हो गये और चले गये। उनके नाम भी लोग नहीं जानते। तुम यदि अपने जीवनको राजमदमें खोओगे तो पाप करोगे, विषयवासनामें बिताओगे तो भी पाप होगा। केवल राज-काजमें लगाओगे तब भी जीवन व्यर्थ होगा। अतएव तुम अपनेको भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रके परमपावन चरणोंमें अर्पण करके उन्हींके प्रीत्यर्थ, उन्हींकी सेवाके लिये, सब कुछ उन्हींका समझकर, अहर्निश उनके पवित्र नाम-गुणोंका चिन्तन करते हुए ही उनके किङ्करूपसे राज-काज करो। किसी प्रकार भी अहङ्कार, ममता और विषयासक्तिको पास न फटकने दो। अहङ्कार करो भगवान्के दासत्वका, ममता करो उनके चारु चरणोंमें और आसक्त हो जाओ उनकी रूपमाधुरीपर—उनकी मधुर वंशीध्वनिपर! जाओ, राज्य उनको अर्पण करके तुम दीवान बन जाओ और उनकी आज्ञाका पालन करनेके लिये ही राज्यशासन करो। उतना ही अंश अपने काममें लाओ जितना तुम्हारे शरीरकी

और परिवारकी स्थितिके लिये आवश्यक हो। देकर खाओ, भगवदर्थ निवेदन करके प्रसादमात्र ग्रहण करो। भगवान् श्रीकृष्णचन्द्र तुमपर कृपा करेंगे। वे बड़े दयालु हैं।'

परमभक्त विष्णुचित्तकी ओजभरी वाणीने राजाके मनपर जादूका काम किया। राजाकी विषयासक्ति भगवान्‌की परम अनुरक्तिके रूपमें परिणत हो गयी। वे अपनी राजधानीको लौट आये। उनका जीवन बदल गया। उनके व्यवहारसे सारी प्रजा सुखी हो गयी। उनकी प्रत्येक क्रिया भगवदर्थ होने लगी। वे अपनी प्रत्येक चेष्टासे भगवान्‌की पूजा करने लगे। उनका जीवन—उनका एक-एक श्वास भगवत्पूजामय बन गया। वे यथार्थ भजनानन्दी हो गये।

कुछ समय बाद गुरुवर विष्णुचित्तजीकी कृपासे दीनदयालु भगवान्‌ने लक्ष्मीजीसहित प्रकट होकर राजाको अपने दुर्लभ दर्शन दिये। भगवान्‌की उस अनुपम छबिका वर्णन कौन कर सकता है! राजाका जीवन सफल हो गया। वे कृतार्थ हो गये। सत्सङ्ग और निष्ठापूर्वक किये हुए भगवद्भजनका फल प्रत्यक्ष देखकर सभी लोग चकित हो गये!

इस प्रकार गुरु और शिष्य दोनों ही भगवान्‌के कैङ्कर्यको प्राप्तकर परमधामको सिधारे।

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय!

भक्त विसोबा सराफ़

नलिनीदलगतजलमतितरलं तद्वज्जीवितमतिशयचपलम् ।
क्षणमपि सज्जनसङ्गतिरेका भवति भवार्णवतरणे नौका ॥

—मोहमुद्गर

कितना चञ्चल, कितना क्षणभङ्गुर है यह मानवजीवन ! कमलके पत्तेपरसे जलकी बूँदको ढुलकते देर लग सकती है, परन्तु इसके जाते देर नहीं लगती । यहाँका सारा पसारा पलक मारते जाने कहाँ छिप जायगा; परन्तु इस धूएँके धौरहरके पीछे हम सभी परेशान हैं । अँधेरे घरमें लूट-खसोट मची है । इस घोर अन्धकारमें अपना हाथ भी नहीं सूझता । द्वारपर खड़ा कोई जोर-जोरसे पुकार रहा है कि दरवाजा खोलो, बाहर सूरज निकल आया है, प्रकाशमें आओ । परन्तु कमरेके भीतर इतनी तुमुल ध्वनि हो रही है कि बाहरके शब्द कोई सुन ही नहीं पाता । यह है हमारी भीषण विषयासक्ति !

ऐं ! यह कितनी मधुर वाणी, कितना मीठा स्वर ! कौन गा रहा है पर्देके उस पारसे ? कितना मीठा, कितना प्यारा है यह मोहक स्वर !

जाग रे, नर ! जाग रे।

क्यों सोया गफलतका माता ? जाग रे, नर ! जाग रे ॥
या जागै कोइ जोगी-भोगी, या जागै कोइ चोर रे।
या जागै कोई संत पियारा, लगी रामसों डोर रे ॥
ऐसी जागन जाग पियारे, जैसी ध्रुव प्रहलाद रे।
ध्रुवको दीनी अटल पदवी, प्रहलादको राज रे ॥
मन है मुसाफिर, तन सराय बिच तू कीता अनुराग रे।
रैन बसेरा कर ले डेरा, उठ चलना परभात रे ॥
साधु सँगत सतगुरुकी सेवा पावै अचल सुहाग रे।
नितानंद भज रामगुमानी ! जागत पूरन भाग रे ॥

जाग रे, नर ! जाग रे।

इतने प्यारसे, इतनी आत्मीयताके साथ यह कौन जगा रहा है ? इस अँधेरे घरमें प्रकाशकी किरणें कौन फेंक रहा है ? यह तो कोई दयापरवश संत ही है। जो स्वयं जगा हुआ है और 'अचल सुहाग' का सुख लूट रहा है। वह जगत्को जगानेके लिये इतना व्यग्र क्यों दीखता है ? क्या इसमें एकमात्र हेतु उसकी दयापरवशता ही नहीं है ?

जगत्की निद्रासे मुक्त, भगवान्में जागनेवाले संत इस संसारके जीवोंको दयापरवश ही जगाते फिरते हैं। वे एक-एकके द्वारपर जाकर जगाते हैं; परन्तु किसे जागनेकी पड़ी है, सभी सोनेका आनन्द लूट रहे हैं। फिर भी संत टेर लगा रहे हैं—

जाग रे, नर ! जाग रे।

ऐसे ही दयालु संतोंमें संत विसोबा हैं। आज इन्हींका गुणचिन्तन किया जाय और इन्हींकी सन्निधिमें रहा जाय।

भगवान्‌की ही भाँति भक्तोंका गुणचिन्तन भी जन्म-जन्मके कल्मषको मिटाकर चिरशान्ति और शाश्वत आनन्दका दाता है। और इसी अर्थमें श्रीआद्यशङ्कराचार्यने 'मोहमुद्गर'में कहा है कि सज्जनोंका एक क्षणका भी सङ्ग संसार-सागरको पार करनेके लिये सुदृढ़ नौका है। संतोंका सङ्ग दोनों ही प्रकारसे होता है--उनकी सन्निधिमें रहनेसे और उनके गुण-स्मरणसे भी।

भक्तिपुरी पण्ढरपुर और प्रभु श्रीपण्ढरीनाथसे हम सभी परिचित हैं। वहाँसे पचास कोसके अन्तरपर औंढ़िया नागनाथ एक अत्यन्त प्राचीन शिवक्षेत्र है। यह बहुत ही जागता हुआ स्थान है और भगवान् शङ्करके द्वादश ज्योतिर्लिङ्गोंमें एक है। विसोबा यहींके रहनेवाले थे। ये जातिके तो थे यजुर्वेदी ब्राह्मण, परन्तु काम करते थे सराफ़ीका। इसलिये ये विसोबा सराफ़के ही नामसे प्रख्यात हुए। घरमें एक सती साध्वी धर्मपत्नी और चार लड़के थे। जीवन बड़ा ही सादा और सेवा-परायण था तथा सब-के-सब साधुसेवी थे। व्यवसायमें रहते हुए भी विसोबाका चित्त निरन्तर भगवान्‌में ही बसता था। वे एक आदर्श गृहस्थ थे और गृहस्थ-धर्मका मुख्य व्रत अतिथि-सेवा उन्हें प्राणोंसे भी प्यारा था। पत्नी भी इतनी अनुकूल और बच्चे इतने आज्ञाकारी कि यदि भोजन बन चुकनेपर कोई संत-महात्मा या अभ्यागत आ जाता तो उनमें होड़-सी लग जाती कि मैं भूखा रहूँगा—मेरा ही भोजन अभ्यागतको दिया जाय। इस होड़ा-होड़ीमें विसोबाको बड़ा सुख मिलता था। और यह नहीं कि भोजन देकर ही विसोबाको सन्तोष हो जाय,

वे अभ्यागतको साक्षात् नारायण समझकर उसकी सब प्रकारसे परिचर्या करते तथा उसके सुख और सुविधाकी एक-एक बातका पूरा ध्यान रखते। सोचते—आज तो साक्षात् श्रीहरिने मुझपर दया की है। आज जिस प्रकार भी हो इनकी सेवासे अपने जीवनको धन्य कर लेना है। किसी अतिथिके आते ही वे अपनी प्राणप्रिया पत्नी और बच्चोंसे धीरेसे कहते——देखो, आज स्वयं प्रभु इस वेषमें हमलोगोंके घर पधारे हैं; इनकी पूजा करो, इनकी सन्तुष्टि-लाभ करो। घरवाले भी सेवा करनेमें अपना परम सौभाग्य समझते।

एक बारकी बात है——दक्षिणमें भयानक दुर्भिक्ष पड़ा। रुपयेका दो सेर अन्न बिकने लगा और वह भी पीछे अप्राप्य हो गया। क्षुधासे पीड़ित हजारों नर-नारी विसोबाके द्वारपर दाताकी जय मनाने लगे। विसोबाने समझा स्वयं नारायणने ही मुझसे अन्नकी सेवा स्वीकार करनेकी कृपा की है। वे लगे खुले हाथ लुटाने। जो भी आता भरपूर पाता। कोठला-का-कोठला खाली होता गया। घरका सारा अन्न समाप्त हो चुकनेपर रुपयेसे महँगा अन्न खरीदकर बाँटा जाने लगा; परन्तु उधर भीड़ने भी दातापर धावा बोल दिया—संख्या नित्य बढ़ती गयी और विसोबाके रुपये भी समाप्त होनेपर आये। भिखारियों, नहीं-नहीं दरिद्रनारायणोंका जमघट रात-दिन दरवाजेपर लगा रहता। माँके स्तनमें दूध न होनेपर भी बच्चा जैसे उसे चूसता ही जाता है, उसी प्रकार विसोबाके निर्धन हो जानेपर भी अभ्यागतोंकी बाढ़ न रुकी। घरके बासन बिके, गहने बिके, जो कुछ भी बिक सकता था बिक गया। विसोबाके हृदयमें अपनी कंगालीपर, जिसे उन्होंने स्वेच्छासे वरण

किया था तनिक भी ग्लानि नहीं हुई । वे दोनों हाथोंसे लुटाते गये और अन्तमें, अन्तमें वही हुआ जो ऐसे भाग्यवानोंको होता है ।

दुनिया हँसने लगी ! कैसा मूर्ख है यह विसोबा ! नगरसेठ बना फिरता था ! आज यह राहका भिखारी बन बैठा । अरे, दानकी भी एक सीमा होती है, दयाकी भी एक हद है । ऐसा पागल तो कहीं देखनेमें ही नहीं आया जो घरका सब अनाज तो लुटा ही दे, जोरूके गहने, यहाँतक कि घरके बासन भी बेचकर भिखारियोंको भीख देता फिरे । जिस गलीसे विसोबा निकलते लोग उनपर आवाजें कसते ! विसोबा इसे प्रभुका प्रसाद समझकर सिर आँखोंपर रखते ।

दुर्भिक्ष अभी गया नहीं था । विसोबाका हृदय लोगोंकी बढ़ती हुई दुर्दशाको देखकर टूक-टूक हो रहा था । घरमें पैसे थे नहीं कि अन्न लाकर बाँटा जाय; परन्तु विसोबा हिम्मत हारनेवाले जीव नहीं थे । अपने गाँवसे कई कोस दूर कासेगाँव नामक बस्तीमें जाकर विसोबाने एक पठानसे कई हजार रुपये बहुत कड़े सूदपर कर्ज लिये । पठान विसोबाकी पहली दशासे परिचित था, इसलिये बिना आनाकानी किये उसने रकम दे दी । विसोबाने पुरनोट लिख दिया । रुपये लेकर विसोबा घरकी ओर बढ़े तो उनके आनन्दका कोई ठिकाना ही न था । वे राहभर यही सोचते आये कि इतने रुपयेसे कई दिन दरिद्र-नारायणकी सेवा कर सकूँगा । सब-के-सब रुपयोंका अन्न आया और लगा बँटने । विसोबाकी इस निष्ठासे प्रभुका सिंहासन डोल उठा और वे आये अपने इस प्यारे भक्तका दर्शन करने । कैसे

छिप-छिपकर, किस-किस वेषमें वे आते हैं ! परन्तु हाय ! हम उन्हें पहचान नहीं पाते और वे द्वारपरसे लौट जाते हैं ! हमारी उपेक्षा और झिड़कियोंसे वे कभी ऊबते नहीं; वे आते हैं और फिर आते हैं, धीरेसे द्वारपर धक्का देकर कहते हैं---ओ मानव ! खोलो, अपना हृदयद्वार खोलो; मैं तुमसे मिलने आया हूँ, मुझे तुम्हारे बिना, तुम्हें देखे बिना चैन नहीं, जरा खोलो तो । परन्तु अभागा मानव प्रभु-की इस आतुर पुकारको सुनकर भी अनसुनी कर देता है-- इतना व्यस्त है वह इस प्रपञ्चमें, इतना गर्क है वह इस दुनियामें ।

प्रभु आये । स्वयं हरि पधारे और किस रूपमें सो भी देखिये ।

'दाताकी जय हो ! जय हो मालिककी ! सरकार ! बहुत दिनोंका भूखा हूँ । पेटमें अन्नका एक दाना नहीं गया है । कहीं कोई बाततक नहीं पूछता । आपका नाम सुनकर आया हूँ । एक मुट्ठी अन्नकी दया हो । भगवान् आपका भला करें ! दाताकी जय हो ! नारायण हरि !'

भिखारियोंकी भीड़में---पीछेसे एक आर्त चीत्कार आ रहा था । गंदे चिथड़ोंमें लिपटा हुआ एक नरकङ्काल हाथ उठाकर बड़ी कठिनाईसे दाताकी जय बोल रहा है । विसोबाने उसकी ओर देखा और बड़े ही भावभरे हृदयसे उसे देखा । जल्दी-जल्दी सबको दे चुकनेपर उसकी बारी आयी । वह बेचारा अपने स्थानपर ही खड़ा लड़खड़ा रहा था । उसमें और चलनेकी शक्ति नहीं थी । विसोबा उसके पास पहुँचा । शरीरसे भयानक दुर्गन्ध आ रही थी । उसे गोदमें उठाकर अपने घर लाया । शीतोष्ण जलसे उसे स्नान कराया, कपड़े बदले और मस्तकपर चन्दनका लेप किया । घरमें

जो कुछ भी तैयार हो सकता था तैयार कराकर प्रेमपूर्वक भोजन कराया। अपने हाथसे उसके पैर धोये, स्त्रीने पंखा लिया। भिखारी-ने भरपेट भोजन किया। उन्हें ऐसा ही भोजन विशेष प्रिय है। वह तो भावके भूखे न ठहरे। 'सबसे ऊँची प्रेम सगाई।' आज त्रिभुवनके स्वामी भक्तके घर भिखारीका स्वाँग बनाकर भोजन करने आये हैं। धन्य भाग्य है भक्तका! वैष्णव तो सच्चा वही है जिसके लिये समस्त जगत्में—चर-अचरमें—विष्णुके सिवा कुछ रह ही नहीं जाता। जो जगत्के जीवोंकी उपेक्षा कर केवल मूर्तिमें ही भगवान्को केन्द्रित समझता है वह भक्त कैसा, वैष्णव कैसा?

विसोबाका आदर्श अतिथि-प्रेम देखकर भिखारीका रोम-रोम पुलकित हो उठा। उसने गद्गद वाणीसे कहा—बेटा! मैं तुम्हें क्या असीस दूँ। भगवान् तुम्हारा भला करें।

लगाने-बझानेवाले लोग बराबर मौका ढूँढ़ते रहते हैं और किसीको सङ्कटमें देख उन्हें पुत्रोत्पत्तिका-सा सुख मिलता है। विसोबाकी दानशीलता उनसे देखी न गयी और गाँवके ही कुछ लोगोंने पता लगाया कि इस बार कासेगाँवके पठानसे रुपया लाकर विसोबा अन्न बाँट रहा है। फिर क्या था! पठानके पास जाकर उन लोगोंने विसोबाके दिवालियेपनका ढिंढोरा पीटना शुरू किया। पठानको भी अपनी भूल मालूम हुई और वह सीधे विसोबाके घर आकर लगा रुपयेका तकाजा करने। विसोबाके पास रुपये थे कहाँ कि वह देता। परन्तु उसने कहा—'धीरज रखिये, सात दिनमें कहीं-न-कहींसे प्रबन्ध कर आपके रुपये लौटा दूँगा।'

'ना, ना, मैं यह सब बहानेबाज़ी नहीं सुनता; मुझे अभी रुपये दो या गाँवके किसी सम्पन्न आदमीकी जमानत दिलाओ।' गाँवके कुछ भले आदमी भी थे जो यह जानते थे कि विसोबा कभी असत्य नहीं बोलता, चाहे उसे प्राण ही क्यों न देने पड़ें। उन लोगोंने आकर पठानको मनाया।

छः दिन बीत गये। विसोबा कहींसे भी कोई प्रबन्ध नहीं कर सका। सातवाँ दिन भी आ गया। विसोबा सोचने लगा—हा नारायण! आजतक तुमने मेरी एक भी बात खाली नहीं जाने दी है, आज मेरी लाज जा रही है। यह तो मेरी लाज नहीं, तुम्हारी ही लाज है। हे हरि! मैं तो तुम्हारी ही बाट जोह रहा हूँ। तुम्हीं तो मेरे संगी हो—तुम्हीं मेरे जन्म-मरणके साथी हो। चाहे जो हो जाय, तुम्हें छोड़कर मैं जाऊँ तो कहाँ?

ऐसा अलौकिक भाव जिस भक्तका हो क्या प्रभु कभी उसकी उपेक्षा कर सकते हैं? ऐसा कौन-सा सङ्कट है जिसमेंसे भगवान् भक्तको नहीं उबार सकते? भगवान्ने क्या कभी अपने किसी भक्तकी उपेक्षा की है? और कैसी अपरम्पार है उनकी लीला! क्षणमें असम्भवको सम्भव और सम्भवको असम्भव कर देना उनका एक कुतूहल है। घरमें दीया जलानेसे जैसे झरोखोंमें भी प्रकाश दिखायी देता है, वैसे ही मनमें जब भगवान् प्रकट होते हैं तब इन्द्रियोंमें भी भजनानन्द प्रकट होने लगता है। विसोबा आज एकान्तमें बैठा-बैठा प्रभुका नाम-स्मरण कर रहा है, आँखोंसे आँसुओं-की धाराएँ बह रही हैं, वाणी गद्गद हो रही है—राम-कृष्ण-

हरिका अखण्ड स्मरण हो रहा है।

भक्तकी लाज भगवान्‌की लाज है। भक्तकी टेक भगवान्‌की टेक है। पण्ढरीनाथने विसोबाके लिये विसोबाके मुनीमका रूप धारण किया और पठानके पास जाकर ठीक निश्चित दिनपर हिसाब करनेकी प्रार्थना की। पठानके आश्चर्यका ठिकाना न था। वह सोचने लगा कि इस दुर्भिक्षमें विसोबाको किसने रुपये दिये। परन्तु मुनीमने कहा कि विसोबाकी साख उसकी सचाईके कारण सदा बनी हुई है। कई आदमियोंके सामने सारा हिसाब हुआ और मुनीमने पाई-पाई चुका दिया।

दूसरे दिन प्रातःकाल विसोबाने पाठ करनेके लिये गीताकी पोथी खोली तो देखता क्या है कि उसका लिखा हुआ पुरनोट फटा हुआ उसकी पोथीमें पड़ा हुआ है। उसे बड़ा ही आश्चर्य हुआ। वह सीधे पठानके पास पहुँचा और अपनी असमर्थता प्रकट करने लगा। पठानको कुछ समझमें नहीं आ रहा था। उसने कहा—आप नाहक परेशान क्यों हो रहे हैं? कल ही तो आपके मुनीमजी आये थे और मेरा हिसाब चुकता कर गये। विश्वास न हो तो गाँवके और भी कई आदमी उस समय उपस्थित थे, आप उनसे पूछ लें। गाँवके लोगोंकी शहादत मिल जानेपर भी विसोबाको आश्चर्य ही हुआ—वे कुछ समझ नहीं सके। सीधे घर लौटे और अपने मुनीमसे पूछने लगे—भाई! मुझे भरमाओ मत, ठीक-ठीक कहो तुम कल पठानके यहाँ कब गये और किस तरह मेरे हिसाबके रुपये चुका आये। मुनीम बेचारा हक्का-बक्का रह गया। कहता तो क्या? ना, महाराज! मैं सच कहता हूँ।

आपके चरणोंकी शपथ, मैं इस बारेमें कुछ भी नहीं जानता; मैं पठानके यहाँ गया ही नहीं, आप विश्वास मानिये।

अब विसोबाकी आँखें खुलीं! सहसा उनके मुखसे निकल पड़ा—हे दीनबन्धो! हे दयासागर! कैसे विचित्र हैं तुम्हारे खेल! मेरे साथ तुम यह कैसा खेल खेल रहे हो? मैं अधम……!! विसोबाका गला भर आया, वाणी रुँध गयी, वे फूट-फूटकर रोने लगे!!

जिस प्रभुको मुझ अधमके कारण इतना कष्ट उठाना पड़ा अब उसे छोड़कर कहाँ भटकता फिरूँ—यह सोच विसोबा सीधे पण्ढरपुर आये और अपना जीवन एकमात्र हरि-भजनमें व्यतीत करने लगे। हृदयमें हरिका नित्य ध्यान हो, मुखसे उनका नाम-कीर्त्तन हो, कानोंमें सदा उन्हींकी कथा गूँजती रहे, प्रेमानन्दसे उन्हींकी पूजा हो। नेत्रोंमें उनकी ही मूर्त्ति विराज रही हो, चरणोंसे उन्हींके स्थानकी यात्रा हो, रसनामें उन्हींके चरणोदकका रस हो, भोजन हो तो बस उन्हींका प्रसाद हो, साष्टाङ्ग नमन हो उन्हींके प्रति, आलिङ्गन हो आह्लादसे उन्हींके भक्तोंका और एक क्या, आधा पल भी उनकी सेवा बिना व्यर्थ न जाय। सब धर्मोंमें यही श्रेष्ठ धर्म है और इसीमें विसोबाका सारा समय बीतने लगा।

विसोबा पीछे श्रीज्ञानेश्वर-मण्डलमें सम्मिलित हुए। योगका ज्ञान प्राप्त किया और सिद्ध महात्माओंमें इनकी गणना होने लगी। वे श्रीज्ञानेश्वर महाराजको अपना गुरु मानते थे। उन्होंने अपने एक अभंगमें स्पष्टतः लिखा है कि मेरे गुरु हैं श्रीज्ञानेश्वर, जो महाविष्णुके

अवतार हैं । एक स्थानपर उन्होंने यह भी लिखा है कि 'चांगदेवको मुक्ताबाईने अङ्गीकार किया और सोपानदेवने मुझपर दया की; अब जन्म-मरणका भय नहीं रहा ।' श्रीज्ञानेश्वर और सोपानदेव दोनोंको ही ये गुरु मानते थे ।

नामदेवको प्रभु श्रीपाण्डुरङ्गने आदेश किया था कि विसोबासे जाकर दीक्षा लो । ये विसोबा वही हैं । जब नामदेवजी इनके पास आये तो ये अन्तर्ज्ञानसे उनका आना जानकर जान-बूझकर शिवलिङ्गपर पैर पसारे पड़े थे । नामदेवको इससे बड़ा आश्चर्य हुआ । पड़े-ही-पड़े इन्होंने कहा—रे नमिया ! मैं बूढ़ा हो गया हूँ, पैर मुझसे अब उठते नहीं; एक काम कर । तू इन्हें उठाकर ऐसी जगह रख दे जहाँ शिवलिङ्ग न हो । नामदेवने पिण्डिकापरसे इनके पैर हटाकर नीचे रक्खे, परन्तु जहाँ भी पैर रखा वहीं पिण्डिका निकल आयी । नामदेव अब समझे । उन्होंने गुरुचरणोंको पकड़ लिया, शरणागत हो गये । विसोबाने तब नामदेवको स्वरूप-साक्षात्कार कराया । नामदेवजीने अपने अभंगोंमें इन सद्गुरु श्रीविसोबाकी बड़ी महिमा गायी है । कहा है कि ऐसे सद्गुरुके चरण कभी न छोड़े । 'ये मेरी मैया हैं जिन्होंने मेरे ऊपर अपने कृपा-छत्रसे छाया की है ।'

क्यों न हो, ऐसे गुरुदेवको पाकर कोई भी धन्य हो सकता है । नामदेव तो नामदेव ही थे ।

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय !

भक्त नामदेव

दक्षिण हैदराबादमें नरसी ब्राह्मणी नामक एक गाँव है। वहाँ दामा सेठ नामक परम भगवद्भक्त दर्जी (छींपी) रहते थे। उनकी धर्मपत्नीका नाम गोणाई था। भक्तश्रेष्ठ नामदेवजी इसी दम्पतिके पुत्ररत्न हैं। विक्रम संवत् १३२७ के कार्तिक शुक्ला १ रविवारके दिन सूर्योदयके समय नामदेवजीका जन्म हुआ। ये पूर्वसंस्कारवश जन्मसे ही भगवद्भक्त थे। नामदेवजीके पूर्वज यदु सेठजी अत्यन्त सरल प्रकृतिके सदाचारी एवं पण्ढरपुरके भगवान् श्रीविट्ठलके एकनिष्ठ उपासक थे। दामा सेठ उन्हींकी पाँचवीं पीढ़ीमें हुए। नामदेव-सरीखे परम भागवतका जन्म ऐसे ही पुनीत कुलमें हुआ करता है।

माता-पिता ही बालकके सर्वप्रथम गुरु होते हैं। उन्हींकी बातोंका अनुकरण बालक किया करता है। नामदेवजीके माता-पिता भगवद्भक्त थे, वे निरन्तर भगवान्‌के नाम और गुणोंका गान किया करते थे। नामदेवजी भी उनसे भगवन्नाम सुन-सुनकर वही सीखने लगे। श्रीविट्ठलकी मूर्ति, विट्ठलका नाम, विट्ठलका जय-जयकार और विट्ठलकी पण्ढरी नगरीके निरन्तर श्रवण, मनन और निदिध्यासनसे नामदेव विट्ठलमय हो गये थे। नामदेवकी दृढ़ श्रद्धा हो गयी थी कि श्रीविट्ठलमूर्ति चैतन्य है और वही सच्चे भगवान् हैं।

एक समय इनके पिताको कार्यवश कहीं बाहर जाना पड़ा। वे जाते समय नामदेवपर भगवान् विट्ठलकी पूजाका भार सौंप गये।

लड़कपनकी सरल श्रद्धासे नामदेव पूजाका सामान और नैवेद्यके लिये कटोरीमें दूध लेकर भगवान्‌के सामने पहुँचे। सहज श्रद्धासे भगवान्‌की पूजा समाप्त कर दूधकी कटोरी भगवान्‌के सामने रखकर उसे पीनेके लिये भगवान्‌से कहने लगे। परन्तु भगवान् भी बड़े हठीले होते हैं, बालककी सीधी-सादी वाणीपर उन्होंने ध्यान नहीं दिया। नामदेवजीने कुछ देर आँखें बंद रखकर जब खोलीं, दूधको ज्यों-का-त्यों कटोरीमें पड़े देखा, इससे उनके मनमें कुछ दुःख हुआ। नामदेवजी सोचने लगे कि मुझसे ऐसा क्या अपराध हो गया है कि विठ्ठल भगवान् मेरा निवेदन किया हुआ दूध नहीं पीते। वे बराबर दूध पीनेके लिये आग्रहपूर्ण निवेदन करने लगे, परन्तु जब भगवान्‌ने उनका दूध ग्रहण नहीं किया तो उनको बड़ा दुःख हुआ, आँखोंमें प्रेमकोपसे आँसू भर आये। उन्होंने कहा कि 'विठ्ठल! यदि आप मेरी कटोरीका दूध न पीयेंगे तो याद रखिये मैं भी जीवनभर कभी दूध नहीं पीऊँगा।' इस बाल-प्रतिज्ञाने बड़ा काम किया। नामदेवने भगवान्‌की मूर्तिको पाषाणकी मूर्ति नहीं समझा था। उसके मन तो वे साक्षात् सच्चिदानन्दघन परमात्मा थे। हम चैतन्यको न मानकर ही मूर्ति-पूजा करते हैं, इसीसे भगवान् चैतन्यरूपसे हमारे सामने प्रकट नहीं होते। नामदेवजीने चैतन्य मानकर हठ किया। अतः उसी समय भगवान्‌को साक्षात् प्रकट होना पड़ा। भगवान्‌ने भक्तिप्रेमपूर्वक अर्पण किया हुआ दूध ग्रहण किया। भगवान्‌की प्रतिज्ञा ही ठहरी—

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥

(गीता ९। २६)

भगवान्‌से नामदेवजीकी पूरी जान-पहचान हो गयी। अब वे जो कुछ भी भगवान्‌को अर्पण करते, भगवान् प्रकट होकर उसे ग्रहण करते। इस प्रकार उनकी भक्तिका रंग दिनोंदिन गहरा होता गया। वे नौ सालकी उम्रमें ही वारकरी भक्तमण्डलीमें बालभागवत गिने जाने लगे।

उस समयकी सामाजिक प्रथाके अनुसार नामदेवजीका विवाह गोविन्द सेठ सदावर्तेकी लड़की राजाईके साथ छोटी उम्रमें कर दिया गया था। परन्तु ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती गयी त्यों-ही-त्यों उनकी भक्ति भी विशुद्ध होकर बढ़ती गयी। गृहस्थीके कार्योंमें उनका मन नहीं लगता था। उनकी स्त्री और माता व्यापारधंधा करनेके लिये उनसे कहा करतीं, परन्तु उनके लिये हरिकीर्तन छोड़कर और किसी भी काममें लगना असम्भव-सा हो गया। पण्ढरपुरके भक्त-मण्डलमें नामदेवजीकी खूब प्रसिद्धि हो गयी। अब नामदेवजी नरसी ब्राह्मणी गाँवको छोड़कर पण्ढरपुरमें जाकर रहने लगे। यहाँ गोरा कुम्हार, साँवता माली आदि भक्तोंसे इनकी प्रीति हो गयी। सब मिलकर भक्तिरसमें सराबोर हुए भजन-कीर्तन करने लगे!

पण्ढरपुरमें हरिशयनी और हरिबोधिनी एकादशीको बड़ा भारी मेला लगा करता है। उस दिन भगवान्‌के दर्शनके लिये प्रायः सभी वारकरी संत पण्ढरपुर जाते हैं और भक्ति-प्रेम तथा सत्सङ्गका आनन्द लूटकर अपने-अपने स्थानको लौटते हैं; परन्तु नामदेवजीकी स्थिति वैसी नहीं थी। उन्होंने पण्ढरपुरको अपना निवासस्थान ही बना लिया था, जिससे उन्हें चन्द्रभागा-नदीका स्नान, पुण्डलीक

भक्त तथा उनके भगवान् पाण्डुरङ्ग विट्ठलरायके दर्शन, निरन्तर आने-जानेवाले वैष्णव भक्तोंका सङ्ग तथा महाद्वार और चन्द्रभागा-नदीके रेतीले मैदानमें चलनेवाले कथा-कीर्तनमें विभोर रहनेका सौभाग्य प्राप्त था। विट्ठलके लिये तो वे ऐसे बन गये थे कि दिन-रात भीतर-बाहर केवल भगवान्‌के साथ ही क्रीड़ा करते थे। भगवान् विट्ठलके प्रति उनकी अनन्य भक्ति थी। वे उन कटिपर हाथ रक्खे ईंटपर खड़े पण्ढरीनाथ विट्ठल भगवान्‌के ध्यानमें मस्त रहते थे। पण्ढरपुरमें लेनेमें और देनेमें विट्ठलका नाम ही लिया जाता है। विट्ठलके नामसे ही सारे काम करने होते हैं, इस प्रकार विट्ठलनाम-रूपी सुखका लेन-देन वहाँ चला करता है, जिससे सम्पूर्ण कार्य भगवन्नाम-स्मरण करते हुए ही करनेकी शिक्षा मिलती है। वहाँ भक्तभावन भगवान् अपने भक्तोंकी सम्पूर्ण इच्छाएँ पूर्ण कर देते हैं। जो इन पण्ढरीनाथके दर्शन करते हैं उनको ये पुरुषोत्तम कभी नहीं भूलते। इस प्रकारका ब्रह्मानन्द अन्य स्थानमें कहाँ है? पण्ढरपुर-क्षेत्र भगवान्‌के सुदर्शन-चक्रपर बसा हुआ है। जो लोग हरिबोधिनी और हरिशयनीके दिन भगवान्‌के दर्शनके लिये उत्कण्ठित रहते हैं, त्रिलोकेश्वर चक्रपाणि भगवान् ईंटपर खड़े उनकी बाट देखा करते हैं। श्रुतिके लिये अगम्य देव पण्ढरपुरमें अति सुलभ हैं। उनका रूप मधुर है, उनका नाम मधुर है, उनका यश मधुर है—उनका सब कुछ मधुर-ही-मधुर है। यही नामदेवकी विट्ठल-उपासनाका रहस्य है।

एक स्थानमें नामदेवजीने कहा है कि 'हे पुरुषोत्तम! आपके

प्रेमसे मैं स्वयं खिंच आया हूँ, मेरा और आपका सम्बन्ध शरीर और आत्मा-जैसा है, मगर ये दोनों भी आप ही हैं।' इस प्रेमभरे वर्णनमें एक यह रहस्य है कि नामदेवजीका भक्तिके साथ ही अद्वैत ज्ञानपर भी पूरा अधिकार था।

उनके अभंगोंमें कहीं-कहीं भगवान्‌के साथ प्रेमकलह भी दिखायी पड़ती है। बिना प्रेमके ऐसी कलह नहीं होती और यदि होती है तो उसका कुछ भी मूल्य नहीं है। नामदेवजीने एक अभंगमें कहा है—'आपके नामकी महिमा भक्तोंने ही बढ़ा दी है। अनेक नाम-रूपोंके अलङ्कार उन्होंने ही आपको पहना दिये हैं, वास्तवमें आप तो नाम-रूप और जाति-कुलसे हीन ही हैं। ये सब आपको भक्तोंसे ही प्राप्त हुए हैं। भक्तोंके कारण ही आप भक्तवत्सल कहलाते हैं। आपका बड़प्पन हमारे ही कारण है। हम जैसे आपके लिये पागल हो रहे हैं, वैसे ही आपको भी हमारे लिये पागल हो जाना चाहिये। यदि न हों तो भी हमारी क्या हानि है? हमारे प्रेम-सुखको तो आप हरण कर ही नहीं सकते?' नामदेवकी प्रेमकलहका यह एक छोटा-सा नमूना है।

ईश्वरप्रेमकी प्रबलता, भावनाकी तीव्रता और सर्वस्व अर्पण, इसीमें आत्मनिवेदनकी परिपूर्णता है। जाग्रत्-स्वप्नादि सर्व अवस्थाओंमें भगवान्‌के सिवा कुछ भी प्रिय न लगना, 'तच्चिन्तनं तत्कथनमन्योन्यं तत्प्रबोधनम्' इस उक्तिके अनुसार भगवान्‌के गुणानुवादमें ही निमग्न रहना और शरीर-वाणीसहित मनका भगवत्प्रेममें घुल जाना ही भक्ति है। इस प्रकारका दुर्लभ प्रेम भगवान्‌की कृपासे ही मिलता है।

अभ्यास करके मनुष्य इसे नहीं पा सकते। भगवान्‌की कृपासे ही एकमात्र भगवान्‌में प्रियतमभाव उत्पन्न होता है। जिसके मन भगवान् प्रियतम हो जाते हैं, उसे फिर भगवान्‌का स्थान, भगवान्‌की मूर्ति, भगवान्‌के गुणानुवाद, भगवान्‌के भक्त, भगवान्‌के नाम, भगवान्‌की चर्चा आदि भगवत्सम्बन्धी प्रत्येक वस्तु अति प्रिय हो जाती है। ईश्वरप्रेमके निरतिशय सुखका लोभी मनुष्य उस सुखको पलभरके लिये भी नहीं छोड़ सकता। नामदेवजीके सारे अभंगोंमें इसी प्रकारका महान् प्रेम भरा है।

संत स्वभावतः उदारहृदय हुआ करते हैं। वे किसीकी निन्दा नहीं करते, परन्तु पाखण्डियोंका दम्भ दिखलाकर साधकको सावधान करनेके लिये उनके दुर्गुणोंका दिग्दर्शन उन्हें कराना पड़ता है और ऐसा नामदेवजीने भी किया है।

प्रसिद्ध संत श्रीज्ञानेश्वर महाराजको एक बार नामदेवके सङ्गकी इच्छा हुई। उन्होंने नामदेवजीको तीर्थयात्रामें साथ चलनेको कहा। नामदेवजीने कहा कि आप मुझे भगवान्‌से आज्ञा दिला दें तो मैं चल सकता हूँ। ज्ञानेश्वरजी नामदेवके सङ्गकी इच्छा करते हैं, यह जानकर भक्तवाञ्छाकल्पतरु भगवान्‌ने नामदेवकी प्रशंसा करके ज्ञानेश्वरजीसे कहा—'नामदेव मेरा बड़ा लाड़ला है। मैं क्षणभरके लिये भी इसे दूर करना नहीं चाहता। तुम चाहते हो तो इसे ले जा सकते हो, परन्तु इसकी सँभाल रखना।' इतना कहकर भगवान्‌ने ज्ञानेश्वरजीको नामदेवजीका हाथ पकड़ा दिया।

नामदेवजीके साथ ज्ञानेश्वरका मिलन ऐसा ही था जैसा ऐकान्तिक भक्तिके साथ सर्वव्यापी ज्ञानका सम्मेलन !

नामदेवजी ज्ञानेश्वरजीके साथ भगवच्चर्चा करते हुए जाने लगे, परन्तु उनका चित्त तो श्रीपाण्डुरङ्गके चरण-कमलोंमें ही अटक रहा था। वे कहते थे 'हे पाण्डुरङ्ग ! तुम्हारे वियोगसे मेरा हृदय फटा जा रहा है। मुझे बड़ा उद्वेग हो रहा है। मेरे तो तीर्थ-व्रत, धर्म-अधर्म, सब कुछ तुम ही हो।' ज्ञानेश्वर महाराज उन्हें बहुत प्रकारसे सान्त्वना देकर कहते कि 'तुम धन्य हो जो ऐसा प्रेम तुम्हें प्राप्त हुआ है। तुम व्यर्थ शोक क्यों करते हो ? भगवान् सर्वव्यापी हैं, तुम्हारे हृदयमें भी तो हैं।' नामदेवजी कहते 'आपका कहना यथार्थ है, परन्तु मुझे तो पुण्डलीकके पास खड़े पाण्डुरङ्गको देखे बिना कल नहीं पड़ती।' उनके इस अनन्यभावको देखकर ज्ञानेश्वरजी बड़े प्रसन्न होते थे।

एक समय ज्ञानेश्वरजीने नामदेवसे पूछा कि 'भजन किस प्रकार करना चाहिये ? मन, बुद्धिको सात्त्विक कैसे बनाया जा सकता है ? श्रवणादि साधनोंका मर्म क्या है ? भक्ति और ध्यान क्या है ?' इन प्रश्नोंको सुनते ही विनयकी मूर्ति नामदेवजीने गद्गद होकर ज्ञानेश्वरजीके चरण पकड़ लिये और कहा कि 'मुझे तो पाण्डुरङ्गकी कृपाका ही भरोसा है। ऐसा ज्ञान मेरे भाग्यमें कहाँ ! मुझमें न ज्ञान है, न मैं बहुश्रुत हूँ। इसीलिये तो भगवान्‌ने मुझे आपके हाथ सौंप दिया है। आपका पूछना तो ऐसा है जैसा कल्पवृक्षका किसी दीनके पास याचना करना, अथवा कामधेनुका किसी दरिद्रके पास दैन्य

भक्त नामदेव

प्रकट करना। मालूम होता है आप विनोदसे ऐसे प्रश्न पूछकर मेरा सुख बढ़ाना चाहते हैं।' इसपर ज्ञानेश्वरजीने कहा, 'मैं तुम्हारे मुखसे अनुभूत साधन सुनना चाहता हूँ। तुम तो भगवान्‌के प्रेम-भण्डारी हो। तुम्हारी रसपूर्ण बातोंको सुननेके लिये मेरे कान उत्सुक हो गये हैं। इसलिये मुझे अपने अनुभवकी बातें जरूर बतलाओ।' ज्ञानेश्वरकी इस आज्ञाको पाकर नामदेवजी कहने लगे—

'मैं क्या कहूँ, मुझे तो नाम-सङ्कीर्तन ही प्रिय है। उसके सामने दूसरे साधन व्यर्थ और कष्टप्रद प्रतीत होते हैं। यही भजन है। गुण-दोषोंको न देखकर सभीके साथ सच्ची नम्रताका व्यवहार करना ही वन्दन है। इससे अन्तःकरण सदा प्रसन्न रहता है और सात्त्विकता प्राप्त होती है। समस्त विश्वमें एकमात्र मेरे विट्ठलको देखना और भगवान्‌के चरणोंका हृदयमें अखण्ड स्मरण करना ही उत्तम ध्यान है। जिस प्रकार हरिण नादसे मोहित होकर देहकी सुधि भूल जाता है वैसे ही मुखसे उच्चारण किये जानेवाले नाम-स्मरणमें मनको दृढ़तासे लगाये रखकर तल्लीन हो जाना ही प्रेमयुक्त श्रवण है। भृङ्गकीटन्यायसे भगवच्चरणोंका दृढ़ अनुसन्धान ही उत्तम निदिध्यासन है। सर्वभावसे, एकमात्र विट्ठलका ही ध्यान, सब भूतोंमें उन्हींके स्वरूपका अवलोकन, रज और तमसे रहित होकर सबसे आसक्ति हटाकर केवल प्रेम-सुधाका पान करना ही भक्ति है। अनुरागसे एकान्तमें गोविन्दका ध्यान करनेके सिवा अन्य कहीं भी विश्राम नहीं है। इन वचनोंको भी परम उदार, सर्वज्ञ मेरे पाण्डुरङ्गने ही मुझसे कहला दिया है।' नामदेवकी इस दिव्य वाणीको सुनकर ज्ञानेश्वरजी बहुत ही प्रसन्न हुए।

इस प्रकार तीर्थयात्रा करते हुए प्रभास, द्वारिका आदि क्षेत्र और अन्यान्य मोक्षपुरियोंके दर्शनकर दोनों ज्ञानी भक्त लौट रहे थे। रास्तेमें बीकानेरके समीपवर्ती कौलायतजी नामक गाँव आ गया। दोनोंको बड़ी प्यास लगी थी। पासमें ही एक कुआँ था परन्तु वह सूखा था। ज्ञानेश्वरजी सिद्धिप्राप्त योगी थे। उन्होंने लघिमा-सिद्धिके द्वारा कुएँके भीतर जमीनमें प्रवेश कर जल पी लिया और नामदेवजी-के लिये जल लेकर वे ऊपर आ गये। परन्तु नामदेवजीने वह जल नहीं पीया, वे भावमग्न हुए कह रहे थे कि 'क्या मेरे विट्ठलको मेरी चिन्ता नहीं है।' भगवान् तो भक्तकी सेवाका अवसर ही ढूँढ़ा करते हैं, फिर ऐसे समयपर वे कैसे चूकते। भगवत्कृपासे कुआँ जलसे भरकर बह निकला। भक्तके प्रेम-बन्धनका प्रभाव देखकर ज्ञानेश्वरजी भी आश्चर्यचकित हो गये। उन्होंने नामदेवको सचेत किया और गाढ़ आलिङ्गनकर वे उनके प्रेमकी प्रशंसा करने लगे। नामदेवने उनके चरणोंमें प्रणाम किया। कुछ दिनोंमें यात्रा पूर्ण करके दोनों लौट आये।

नामदेव अपने प्राणोंसे भी प्यारे विट्ठलसे मिले और कहने लगे कि 'मेरे मनमें भ्रम था इसीलिये आपने मुझे दर-दर भटकाया। परन्तु भगवन्! निश्चयपूर्वक कहता हूँ कि पण्ढरपुरका-सा सुख अन्यत्र स्वप्नमें भी नहीं है। संसारमें अनेक तीर्थ हैं परन्तु मेरा मन तो चन्द्रभागाकी ओर ही लगा रहता है, आपके बिना अन्य देवकी ओर मेरे पैर चलना ही नहीं चाहते, मेरे कान दूसरे किसीके यशको नहीं चाहते। जहाँपर गरुड़चिह्नाङ्कित पताकाएँ नहीं हैं वह

स्थान कैसा ? जहाँपर वैष्णवोंका मेला न हो तथा अखण्ड हरिकथा न चलती हो वह क्षेत्र भी कैसा ? ये सारी बातें पण्ढरपुरमें विट्ठलके चरणोंमें हैं, इसलिये मैं आपके सिवा कुछ भी नहीं जानता हूँ। परन्तु आपने मुझपर बड़ी कृपा की जो सर्वत्र मेरे लिये पण्ढरपुर कर दिया और याद करते ही मुझे दर्शन देते रहे !'

ज्ञानेश्वरजीके समाधि लेनेके बाद फिर एक बार नामदेव उत्तर-भारतमें गये थे। नामदेवको विसोबा खेचरसे पूर्ण ज्ञानका बोध हुआ था। इसलिये उन्हींको वे अपना गुरु मानते थे।

नामदेवजीकी आयुका पूर्वार्द्ध पण्ढरपुरमें और उत्तरार्द्ध पंजाब आदि प्रान्तोंमें भक्तिका प्रचार करनेमें बीता। आपकी भक्ति बहुत ही उच्च कोटिकी थी।

भगवान्‌ने उस महात्मा भक्तको बहुत ही दुर्लभ बतलाया है जो सर्वत्र सबमें भगवान्‌को ही देखता है। वास्तवमें वही मनुष्य धन्य है जो सर्वत्र भगवद्दर्शनका अभ्यास करता है और उसमें सफल हो जाता है। श्रीनामदेवजीमें यह सर्वत्र भगवत्-दर्शनकी निष्ठा बहुत ही अच्छे स्वरूपमें प्रकट थी। वे जहाँ कहीं रहते, जिस किसी भी चीजको देखते, उनके मन भगवान्‌के सिवा अन्य कुछ भी नहीं दीखता। उनके जीवनकी इस बातको पुष्ट करनेवाली घटनाओंमेंसे कुछ नीचे लिखी जाती हैं।

(१) एक समय नामदेवजीकी कुटियामें आग लग गयी। आग एक तरफ़में थी। आप प्रेममस्त हुए दूसरी तरफ रक्खी हुई चीजोंको उठा-उठाकर आगमें फेंकने लगे और कहने लगे कि 'प्रभो !

खूब आये। आज तो लाल-लाल लपटोंसे लपलपाते हुए आये। परन्तु एक ही ओर क्यों आये? एक तरफकी चीजोंको आपने ग्रहण किया, दूसरी ओरकी चीजोंने क्या पाप किया जो आपकी कृपासे ये वञ्चित रहीं। प्रभो! इन्हें भी ग्रहण कीजिये।' यों कहकर लगे कीर्तन करने और नाचने। कुछ देरमें आग बुझ गयी। नामदेव कुटिया बिना हो गये। वर्षाकाल था, कहाँ रहें! भगवान्‌ने स्वयं मजूर बनकर बात-की-बातमें नामदेवजीकी कुटिया बनाकर उसपर छान छा दी, तबसे आप नामदेवजीकी छान छा देनेवाले मशहूर हुए।

(२) एक समय आप किसी गाँवमें जा निकले और वहाँ एक सूने मकानमें ठहर गये। उसमें कोई ब्रह्मराक्षस रहता था। लोगोंने कहा, 'महाराज! इस घरमें न रहिये, इसमें भूत रहता है और वह आधी रातको आकर इसमें रहनेवालेको मार डालता है। नामदेवजी सबमें भगवान् देखते थे। उन्होंने कहा, भूत भी तो मेरे विट्ठल ही बने होंगे! उन्होंने निर्भयतासे मुसकरा दिया और वहीं टिक गये। आधी रातका समय हुआ। भूत आया। उसका शरीर बहुत ही लंबा-चौड़ा और सूरत भयावनी थी। नामदेवजीने उसे देखते ही भगवद्भावसे प्रणाम करके यह पद गाया और कीर्तन करके नाचने लगे—

भले पधारे लंवकनाथ।

धरनी पाँव, स्वर्ग लों माथा, जोजन भरके लाँबे हाथ॥
सिव सनकादिक पार न पावैं, अनगिन साज सजाये साथ।
नामदेवके तुम ही स्वामी, कीजै मोकों आज सनाथ॥

जब यह पद गावत भये, तब वह प्रेत तुरंत।
पाय चतुर्भुज रूप तहँ भयो बिकुंठ बसंत॥
(भक्तमाल रीवाँमहाराजकृत)

प्रेत तुरंत भगवद्रूपमें परिणत हो गया। नामदेवजीके मन तो वह पहले भी भगवान् ही था!

(३) एक बार नामदेवजी किसी जंगलमें पेड़के नीचे रोटी बना रहे थे। रोटियाँ बनाकर रक्खी थीं और आप लघुशङ्काको गये। इतनेमें एक कुत्ता आया और रोटियाँ मुँहमें उठाकर भाग चला, इतनेमें नामदेवजी आ गये। सबमें भगवान् देखनेवाले भक्तश्रेष्ठ घीकी कटोरी हाथमें लेकर यह पुकारते हुए कुत्तेके पीछे दौड़े कि 'भगवन्! रोटियाँ रूखी हैं, अभी चुपड़ी नहीं हैं। मुझे घी लगाने दीजिये, फिर भोग लगाइये।' भगवान्‌ने कुत्तेका रूप त्याग कर शङ्ख-चक्र-गदा-पद्म धारण किये अपने दिव्य चतुर्भुजरूपमें उन्हें दर्शन दिया!

नामदेवजीकी भक्ति कितनी ऊँची बढ़ी हुई थी। इसका अनुमान उपर्युक्त घटनाओंसे किया जा सकता है। अनेक लोगोंको भक्तिमार्गमें लगाकर वि० सं० १४०७ में ८० वर्षकी अवस्थामें आप नश्वर शरीरको त्याग कर परमधाम पधारे। महाराष्ट्रमें नामदेवजी वारकरी पन्थके एक प्रकारसे संस्थापक ही कहे जा सकते हैं।

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय!

भक्त राँका-बाँका

पण्ढरपुरमें लक्ष्मीदत्तजी नामक एक ऋग्वेदी महाराष्ट्र ब्राह्मण रहते थे। वे स्त्रीसहित भगवान् और भगवद्भक्तोंकी सेवामें रत रहते थे। एक बार भक्तवाञ्छाकल्पतरु भगवान्‌ने उनके घरपर संतरूपसे पधारकर और उनकी सेवासे प्रसन्न होकर वरदान दिया कि तुम्हारे यहाँ एक महान् भक्त पुत्र होगा।

तदनुसार वि० सं० १३४७ मार्गशीर्ष शु० २ गुरुवारको धनलग्नमें श्रीमती रूपादेवीके गर्भसे श्रीराँकाजीका जन्म हुआ। और उसी प्रकार श्रीबाँकाजीका जन्म सं० १३५१ वैशाख कृष्ण ७ बुधवारको कर्कलग्नमें पण्ढरपुरमें ही हरिदेव ब्राह्मणके घरपर हुआ।

युवावस्था प्राप्त होनेपर भक्तवर राँकाजीका विवाह बाँकाजीसे हो गया। राँकाजी अत्यन्त रंक थे। इसीसे सुनते हैं, इनका नाम राँका पड़ गया था। राँकाजी कंगाल और अशिक्षित होनेसे जगत्‌की दृष्टिमें नगण्य होनेपर भी तीव्र वैराग्य और परम भक्तिके प्रभावसे परमात्माके बड़े प्रेमपात्र थे। राँकाजीकी स्त्री भी बड़ी साध्वी, पतिव्रता और भक्तिपरायणा थीं। वैराग्यमें तो वे राँकाजीसे भी बढ़कर थीं, दिन-रात पतिसेवा और भजन-ध्यान किया करती थीं। जंगलसे चुन-चुनकर दोनों स्त्री-पुरुष सूखी लकड़ियाँ ले आते और उन्हें बेचकर जो कुछ भी मिलता उसीसे भगवान्‌के भोग लगाकर प्रसाद पाते।

राँकाजीको स्त्रीसहित दुःख भोगते देखकर प्रसिद्ध सिद्ध भक्त नामदेवजीको बड़ा दुःख हुआ।

उन्होंने राँकाजीको धन देनेके लिये भगवान्‌से प्रार्थना की। नामदेवजीको उत्तर मिला कि राँका कुछ भी लेना नहीं चाहता, तुम्हें देखना है तो कल प्रातःकाल वनके रास्तेपर छिपकर देखना। दूसरे दिन प्रातःकाल भगवान् जिस रास्तेसे राँकाजी अपनी स्त्रीसहित जंगलको जाया करते थे उसी रास्तेपर मुहरोंकी एक थैली डालकर अलग खड़े हो गये।

प्रातःकालका समय है। राँका-बाँका दोनों लकड़ियाँ लाने जंगल जा रहे हैं। भगवत्प्रेमके नशेमें मस्तीसे चलते हुए राँकाके पैरमें थैलीकी ठोकर लगी। राँकाने बैठकर देखा, मुहरोंसे भरी थैली है। राँका उसपर धूल डालने लगे। इतनेमें उनकी स्त्री भी आ गयी। उसने पूछा 'किस चीजको धूलसे ढँक रहे हैं?' राँकाने स्पष्ट उत्तर नहीं दिया। स्त्रीने फिर पूछा, तब राँकाने कहा, 'यहाँ एक मुहरोंकी थैली पड़ी है! मैंने सोचा कि तुम पीछेसे आ रही हो, कहीं मुहरोंके लिये मनमें लोभ पैदा हो जायगा तो अपने साधनमें विघ्न होगा; इसीलिये उसे धूलसे ढँक रहा था।' परम वैराग्यवती स्त्री इस बातको सुनकर हँस पड़ी और बोली कि 'नाथ! सोने और धूलमें भेद ही क्या है। आप धूलसे धूलको क्यों ढँक रहे थे?' स्त्रीकी इस बातसे राँकाको बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने कहा कि तुम्हारा वैराग्य बड़ा बाँका है। मेरी बुद्धिमें तो सोने-मिट्टीका भेद भरा है, तुम तो मुझसे बहुत आगे बढ़ गयी हो।

इस बाँके वैराग्यके कारण ही उनका नाम 'बाँका' पड़ा। भक्तवत्सल भगवान् छिपकर भक्तोंकी यह वैराग्यलीला देख-देखकर मुदित हो रहे थे।

नामदेवजी तो राँका-बाँकाके वैराग्यको देखकर अपनेको तुच्छ मानने लगे और भगवान्‌से बोले—'प्रभो! जिसपर तुम्हारी कृपादृष्टि हो जाती है, तीनों लोकोंके राज्यपर भी उसका मन मोहित नहीं हो सकता! तुम्हारे सिवा उसे और कुछ भी नहीं सुहाता। जिसको अमृतका स्वाद मिल गया है वह सड़े गुड़की तरफ क्यों ताकने लगा?'

भक्तवत्सल भगवान्‌ने उस दिन राँका-बाँकाके लिये जंगलकी सारी सूखी लकड़ियोंके बोझे बाँधकर रख दिये। राँका-बाँकाने समझा कि किसी दूसरेने अपने लिये बोझे बाँध रक्खे होंगे। परायी चीज छूना पाप समझकर उन्होंने उस तरफ़ ताकातक नहीं और सूखी लकड़ियाँ न मिलनेसे दोनों खाली हाथ वापस लौट आये। उस दिन दम्पतीको उपवास करना पड़ा। उन्होंने विचार किया कि यह तो मुहरें आँखसे देखनेका फल है, हाथ लगानेपर तो न मालूम क्या होता।

अन्तमें भगवान्‌ने दया करके दम्पतीको अपना देवदुर्लभ दर्शन देकर उन्हें कृतार्थ और धन्य किया!

भक्तवर राँकाजी १०१ वर्षतक इस धराधामपर लीला करके सं० १४५२ की वैशाख शुक्ला पूर्णिमाको श्रीबाँकाजीके साथ परमधाम पधारे।

भक्त धनुर्दास

भक्तिमार्गके सुगम और सुलभ साधनोंमें कुछ ऐसे हैं जिनके द्वारा विषयोंमें लिप्त और भगवद्विमुख व्यक्ति भी सहजमें भगवद्भक्त हो जा सकता है। जैसे गाना सुनने, विचित्र आख्यानोंके कहने-सुनने एवं सुन्दर रूपके देखने आदिके ऐसे इन्द्रियोंके विषय हैं जिनकी धाराएँ भगवान्‌की ओर फिरायी जा सकती हैं। कहीं-कहीं तो उक्त विषयलोलुपताकी बदौलत लोग स्वभावतः अकस्मात् भगवत्-कृपाके प्रभावसे भगवद्भक्त होते देखे गये हैं और कहीं-कहीं विशेष महात्माओं तथा संतोंके प्रयास और प्रसादसे। इस विषयके अनेक उदाहरण पौराणिक इतिहासों एवं भक्तमाल आदि भगवद्भक्तोंके चरित्र-

ग्रन्थोंमें मिलते हैं। बहुधा प्रत्येक पहुँचे हुए संत-महात्माके जीवनचरित्रमें ऐसी घटनाका एकाध उदाहरण अवश्य मिल जाया करता है। श्रीसम्प्रदाय-के प्रधान प्रवर्तक भगवान् श्रीरामानुजाचार्यजीके जीवनमें भी ऐसी कई घटनाओंके उदाहरण मिलते हैं जिनमेंसे एकका उल्लेख यहाँ किया जाता है।

मद्रासप्रान्तके त्रिचनापल्ली नामक नगरके पास उरयूर नामकी एक बस्ती है। इसका प्राचीन नाम निचुलापुरी है, यह श्रीवैष्णवों-का एक पवित्र स्थल है। यहीं आजसे कोई हजार वर्ष पहले धनुर्दास नामका एक नामी पहलवान रहता था। इसकी धाक सर्वत्र जम गयी थी, इसके एक परम सुन्दरी स्त्री थी। वह पहले तो वेश्या थी, पर पीछे वह धनुर्दासकी प्रेयसी बनकर घरमें ही रहने लगी। धनुर्दास अपनी उस प्रेयसीके रूप-माधुर्य और सौन्दर्यपर लट्टू हो रहा था। यहाँतक कि वह जहाँ जाता वहाँ अपनी उस प्रेयसीको भी अवश्य साथ लिये जाता। साथ भी सामान्य रीतिसे नहीं बल्कि वह जहाँ बैठता उस स्त्रीको सामने बैठाकर एकटक उसके सौन्दर्यको निहारा करता। रास्तेमें चलनेपर उसे सामने करके, चाहे सवारीपर हो अथवा पैदल, आप अपने पीठकी रुख चलता था। उसका ऐसा व्यवहार देखने-वालोंके लिये एक तरहका कौतूहलजनक हो जाया करता था।

पाठकोंने दक्षिणके श्रीरंगक्षेत्र नामक प्रधान तीर्थका नाम सम्भवतः सुना होगा। यह श्रीरंगम्के नामसे प्रसिद्ध है। त्रिचनापल्ली-के पास ही है। यहाँ प्रसिद्ध अर्चावतार भगवान् श्रीरङ्गनाथजीका मन्दिर है। यहाँ सालमें कई बार भगवान्का महोत्सव बड़े समारोह-से हुआ करता है। उत्सवोंमें लाखों दर्शनार्थियोंकी भीड़ हुआ करती

है। आस-पासके ही नहीं, दूर-दूरके दर्शनार्थी यात्री भी आया करते हैं। एक बारकी बात है। श्रीरङ्गनाथ भगवान्‌का वासन्ती महोत्सव (चैत्रोत्सव) चल रहा था। उत्सव आरम्भ हुए कई दिन बीत चुके थे। अब कुछ ही दिन बाकी थे। धनुर्दासकी प्रेयसीकी इच्छा भगवान्‌का यह उत्सव देखनेकी हुई। उसने धनुर्दाससे अपने मनकी यह अभिलाषा प्रकट की। फिर क्या था! बात-की-बातमें निचुलापुरी-से श्रीरंगधामको चलनेकी तैयारी हो गयी। दोनों दम्पति अपने नौकर-चाकरोंके साथ श्रीरंगजीमें पहुँच गये। पहुँचनेपर भगवान्‌के दर्शनोंकी ठहरी। दोनोंने भगवान्‌के मन्दिरकी ओर प्रस्थान किया। कोई साढ़े नौ-दस बजे दिनका समय था। धनुर्दास अपनी प्रेयसी-को सामने किये हुए पीठके रुख आगे बढ़ रहा था। गरमीका दिन था। धनुर्दास अपने हाथमें एक छाता लिये हुए उस प्रेयसीको कड़ी धूपसे बचानेकी धुनमें भी था। दक्षिणमें एक तो यों ही गरमी पड़ती है, फिर गरमियोंके दिनकी तो बात ही क्या। फिर चढ़ते सूर्यकी गरमी और जनताकी भीड़की गरमी। भला इतनी गरमीमें अपने शरीरकी सँभाल रखना उस देह कुचलनेवाली लाखोंकी भीड़में कोई हँसी-खेल न था। किन्तु उस कड़ी धूपमें धनुर्दास अपनी प्रेयसीके प्रेम और सौन्दर्यपानमें मस्त मधुपानमत्त भ्रमरकी भाँति हाथमें छाता लिये अपनी पीठकी रुख चल रहा था। पीछे ऊँचा है या नीचा इसकी भी स्मृति उसके मनमें नहीं थी। स्वयं पसीनेसे लथपथ था। देहतककी सुध नहीं। उस महोत्सवके अवसरपर श्रीरामानुजाचार्य स्वामीजी श्रीरंगधाममें ही निवास कर रहे थे। अपने कुछ अन्तरङ्ग शिष्योंके सङ्ग वह भी एक ओर भीड़में मन्दिरकी ओर

ही जा रहे थे। धनुर्दासकी इस कौतूहलोत्पादक करतूतपर बहुधा कितने ही दर्शकोंकी दृष्टि पड़ती थी। पर वे इस दृश्यके देखनेमें अभ्यस्त थे। उनके लिये यह नया नहीं था। इसलिये सब कोई इसे देखकर नीची नजर किये अपनी राह चले जाते थे। किन्तु श्रीरामानुज स्वामीजीके लिये यह दृश्य बिल्कुल नया था। उनकी दृष्टि पड़ते ही उन्होंने अपने एक शिष्यसे पूछा 'यह कौन है जो ऐसी निर्लज्जता दिखा रहा है?' शिष्यने कहा—'यह निचुलापुरीका रहनेवाला धनुर्दास नामका प्रसिद्ध पहलवान है और वह उसकी भार्या है। उसका नाम हेमाम्बा है। वह पहले वेश्या थी, पर धनुर्दासने उसे अपनी पत्नी बनाकर रख लिया है।' शिष्यकी बात सुनकर श्रीस्वामीजीने मन-ही-मन कुछ प्रसन्न होते हुए उस शिष्यसे फिर कहा—'तीसरे पहर उसे हमारे पास मठपर बुला लाना। बन पड़े तो अभी उससे जाकर कह आओ, जिसमें वह उस समय चलनेके लिये तैयार रहे।' बस, मुँह खोलनेभरकी देर थी। शिष्य धनुर्दासके पास यह आदेश सुनानेको दौड़ गया और जाकर श्रीस्वामीजीका यह सन्देश भी सुना दिया। धनुर्दास तो सुनते ही काँप गया। काटो तो बदनमें लहू नहीं। वह अपने मनमें समझ गया—'श्रीआचार्यस्वामी हमारी इस निर्लज्जतापर बड़े बिगड़े होंगे। सम्भव है, उन्होंने हमारी भर्त्सना करनेके लिये ही मठपर बुलाया है। भला बिगड़नेकी तो बात ही है। जहाँ भगवान्‌का महान् उत्सव हो रहा है, देश-देशसे लाखोंकी संख्यामें लोग भगवान्‌के दर्शनोंकी लौ लगाये श्रद्धाके साथ आ रहे हैं, सबके भाव पवित्र हैं, सभी अपने

कलुषित भावोंको घरपर छोड़कर यहाँ आये हैं, इस भीड़में हमसे बढ़कर विषयी और पापकर्ममें लिप्त लोग भी होंगे, पर वे भी इस अवसरपर अपने सभी बुरे भावोंपर मिट्टी डालकर यहाँ शुद्ध हो भगवान्‌के दर्शनोंकी अभिलाषासे तन्मनस्क हो रहे हैं। एक मैं ही इस अपार भीड़में ऐसा हूँ जो स्त्रीके सौन्दर्यमें यहाँ भी गोते लगा रहा हूँ। धिक्कार है इस विषयलोलुपता और निर्लज्जतापर।' धनुर्दास यही सब बातें सोच रहा था। मठमें जाने और न जानेके बारेमें भी छः-पाँचमें पड़ा था। मनमें कहने लगा—जानेमें बड़ी झिड़की सहनी पड़ेगी और न जानेमें भी श्रीआचार्यस्वामीकी अवज्ञा होगी। अन्तमें उसने जाना ही निश्चित किया और उस शिष्यसे कहा—'अच्छा, महाराज! मैं प्रसाद पानेके बाद अवश्य श्रीचरणोंमें उपस्थित होऊँगा। आप श्रीस्वामीजी महाराजसे कह दें।' शिष्यने आकर श्रीरामानुज स्वामीजीसे सब बातें कह दीं। श्रीरामानुज स्वामी मन्दिरमें गये। आरतीके समय भगवान्‌से उन्होंने बड़ी करुणामें आकर प्रार्थना की—'भगवन्! दयामय! एक विमुख जीवको अपने सौन्दर्यसे सम्मुख कीजिये।' आरती हो जानेपर श्रीरामानुज स्वामी अपने मठमें आये।

भोजनके बाद अपने वचनके अनुसार ठीक समयपर धनुर्दास मठमें पहुँच गया। श्रीरामानुज स्वामीको खबर भेजी गयी। उन्होंने कहा—'अच्छा, मेरे पास उसे बुला लाओ।' जिस व्यक्तिको बुलानेके लिये कहा गया था उसने निवेदन किया—'स्वामिन्! वह भला मठके भीतर कैसे आवेगा? पहलवान तो अधिकतर हीनजातिके ही होते हैं।' श्रीस्वामीजीने कहा—'इसमें शङ्का-समाधान करनेका

काम नहीं। हम जो कहते हैं सो करो।' धनुर्दासने पहुँचकर साष्टाङ्ग किया और कुछ दूरपर हाथ जोड़े नीची नजर किये खड़ा रहा। उसके इस बर्तावपर श्रीरामानुज स्वामीने बड़े स्नेहसे कहा–'क्यों! हाथ जोड़े क्यों खड़े हो? आओ, हमारे पास बैठो। तुमसे कुछ पूछना है। डरो मत। हम कुछ दण्ड तुम्हें थोड़े देंगे।' श्रीस्वामीजीकी इस स्नेहयुक्त बातचीतसे धनुर्दासको ढाढ़स हुआ। साहसकर थोड़ी दूर आगे सरककर बैठ गया। श्रीस्वामीजीने पूछा––'भला, यह तो बताओ, उस स्त्रीको साथ लेकर इतनी निर्लज्जता और इस अनोखे ढंगसे रास्तेमें इतनी जनताकी भीड़में चलनेका क्या कारण? स्पष्ट कहो, छिपाना नहीं। धनुर्दासका साहस और भी बढ़ा। वह निस्सङ्कोच होकर बोला––'महाराज! उसकी सुन्दरता-पर मेरा मन मुग्ध रहता है। मेरे मनमें कामवासना विशेष कुछ नहीं। यों तो वह अब स्त्रीके स्थान है ही। पर मेरा-उसका साथ कामुकतासे नहीं, केवल उसकी अनूठी सुन्दरताके कारण है। उसका सुन्दर मुख और आँखें देखे बिना मैं बेचैन हो जाता हूँ। बस, यही यथार्थ बात है। महाराज जो चाहें, करें, पर उसका साथ न छुड़ावें।' श्रीस्वामीजीने कहा––'सो न होगा। हम तुमको उसे बिल्कुल छोड़नेको नहीं कहते। वह भार्याकी तरह तुम्हारे साथ रहे पर तुम जो उसकी सुन्दरतापर इतने लट्टू हो रहे हो, सो न हो। अगर हम तुम्हें उससे भी कहीं बढ़कर सुन्दर मुख दिखलावें तो क्या तुम हमारी बात मानना मंजूर करते हो?' धनुर्दासने कहा––'क्यों नहीं। उससे सुन्दर मुखड़ा अगर देखनेको मिले तो मैं उसका बिल्कुल परित्याग करनेको तैयार हूँ।' श्रीस्वामीजीने

कहा—'हम तुम्हें उसका पूर्ण परित्याग करनेको नहीं कहते। ऐसा करनेसे अच्छा न होगा। क्योंकि वह वेश्यावृत्ति छोड़कर अब तुम्हारी स्त्री होकर रहती है, इससे एक प्रकारसे उसका सुधार ही हुआ। अब अगर तुम उसको छोड़ दोगे तो वह फिर वेश्यावृत्ति करने लगेगी। सो तो अच्छा न होगा। हम चाहते हैं, वह स्त्रीके रूपमें तुम्हारे ही यहाँ रहे, कोई आपत्ति नहीं, पर तुम इस निर्लज्जतासे उसपर मुग्ध न हो। तुम्हारा साथ रहनेसे उसका भी धीरे-धीरे सुधार हो जायगा। बोलो, मंजूर है न।' धनुर्दासने 'हाँ' कहते हुए सहर्ष स्वीकार किया। श्रीस्वामीजीने कहा—'अच्छा, अभी जाओ। सन्ध्याको भगवान्‌की आरतीके समय मन्दिरमें हमसे मिलना। अकेले आना। हम वहीं रहेंगे। कोई रोक-टोक न करेगा। हम तुम्हारी प्रतीक्षामें अमुक स्थानपर रहेंगे।' धनुर्दासने साष्टाङ्ग कर घरका रास्ता लिया। राहमें मन-ही-मन कहने लगा—'समझा था, श्रीआचार्यस्वामी मुझे झिड़की देंगे, भला-बुरा कहेंगे, मेरी भर्त्सना और अपमान करेंगे। पर देखता हूँ, यहाँ तो दूसरा ही रंग-ढंग है। अच्छा, सन्ध्याको देखा जायगा।'

धनुर्दास घर पहुँचा। वहाँ अपनी भार्या हेमाम्बासे केवल इतना ही कहा कि 'श्रीआचार्यस्वामीने भगवान्‌के मन्दिरमें मुझे सन्ध्याको आरतीके समय दर्शनोंके लिये बुलाया है। हम अकेले ही जायँगे।'

सन्ध्याको आरतीके अवसरपर धनुर्दास मन्दिरमें पहुँचा। श्रीरामानुजाचार्यजीके दर्शन हुए। वह पहलेसे ही इसकी बाट देख रहे थे। आरतीका समय हुआ। बाजा बजने लगा, श्रीरामानुज

स्वामीने धनुर्दाससे कहा—'खूब जी लगाकर भगवान्‌की झाँकीके दर्शन करना।' आरती होने लगी। धनुर्दास श्रीस्वामीजीके आदेशानुसार जी लगाकर भगवान्‌के दर्शन करने लगा। भगवान्‌के श्रीविग्रहके अनुपम सौन्दर्यपर उसकी आँखें ऐसी गड़ गयीं कि उसकी पलकें निर्जीव-सी निश्चल हो गयीं। वह भगवान्‌के रूपमाधुर्यमें ऐसा तन्मय होकर खड़ा था, मानो कोई चित्र खड़ा किया गया हो। आरती समाप्त होनेपर वह श्रीरामानुज स्वामीके चरणोंपर गिर पड़ा। साथ ही बहुत ही विह्वल स्वरसे कहने भी लगा—'स्वामिन्! इस अलौकिक सौन्दर्यके आगे उस स्त्रीका सौन्दर्य बिल्कुल कौड़ीका तीन है। अब आप जैसा कहें करनेको तैयार हूँ। किन्तु अब ऐसा ही प्रबन्ध करें जिसमें यह सौन्दर्य नित्य देखनेको मिले।' श्रीस्वामीजीने कहा, 'यह सब हो जायगा। इस समय घर जाकर अपनी स्त्रीसे सब बातें कह दो।' धनुर्दास घर आया। अपनी पत्नीसे उसने सब वृत्तान्त कह डाला। कुछ ही दिनों बाद दोनों दम्पति कुछ काल आगे-पीछे श्रीरामानुज स्वामीके चरणोंमें समाश्रित हो गये। निचुलापुरीका रहना छोड़ श्रीरंगधाममें श्रीस्वामीजीके मठके पास मकान लेकर दोनों बड़े आनन्दसे दिन बिताने लगे। श्रीस्वामीजीने दोनोंको अपने साम्प्रदायिक ज्ञानविषयोंमें बहुज्ञ बना दिया और दोनोंका आचरण भी आदर्श हो गया। धनुर्दासके गुणोंके कारण श्रीरामानुजाचार्यजीने ज्ञानकी कोई बात उसे बतानेमें कोर-कसर न की। धीरे-धीरे वह श्रीआचार्य स्वामीका परम अनुरक्त और विश्वस्त भक्त बन गया। उसका जीवन परम पवित्र बन गया। श्रीस्वामीजीका वात्सल्यस्नेह उसपर इतना बढ़ गया कि अपनी

वृद्धावस्थामें वह कावेरीसे स्नान करके लौटनेके समय उसीको टेककर मठतक या मन्दिरतक आते थे। इधरसे वह किसी ब्राह्मण शिष्यके सहारे जाते थे, पर लौटती बार धनुर्दासके सहारे आते थे। यही उनका नित्यका व्यवहार था। मठके ब्राह्मण शिष्यप्रभृति श्रीआचार्य स्वामीका यह व्यवहार देखकर मन-ही-मन कुढ़ने लगे। श्रीस्वामीजी-के सङ्कोचके मारे उन्हें खुलकर इस विषयमें उनसे कहनेका साहस नहीं होता था। जब उन लोगोंसे रहा न गया, तब ढाढ़स बाँधकर एक दिन उस मण्डलीमेंसे एकने अगुआ बनकर श्रीस्वामीजीसे दबी जबानसे पूछा भी—'श्रीमहाराज! ऐसा क्यों करते हैं? आप स्नान करनेके उपरान्त धनुर्दासका स्पर्श क्यों करते हैं? आपके कैङ्कर्यके लिये हमलोग बराबर तैयार ही रहते हैं। तब ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं?' श्रीरामानुज स्वामीने छूटते ही उत्तर दिया 'मैं तुमलोगोंके अभावसे ऐसा नहीं करता, बल्कि अपने हृदयका अभिमान दूर करनेके लिये ऐसा करता हूँ। धनुर्दासका आचरण हमारे यहाँके कतिपय ब्राह्मणोंसे कहीं उत्तम है।' यह मुँहतोड़ उत्तर सुनकर वे लोग ठक हो रहे। पर उनके हृदयकी जलन न बुझी, वे धनुर्दाससे कुछ डाह भी करने लगे। श्रीरामानुज स्वामीजी ताड़ गये। उन्होंने सोचा कि यह ईर्ष्याका अङ्कुर बढ़ जानेपर इनका सत्यानाश करेगा। इससे पहले ही इसको निर्मूल कर देना उचित है। यह सोच उन्होंने एक रात अपने एक अन्तरङ्ग व्यक्तिसे चुपके-से कहा कि आप उन समस्त ब्राह्मणशिष्योंके सूखते हुए कपड़ोंसे लगभग एक बित्ता फाड़कर हमें दे जायँ, पर यह बात किसीपर प्रकट न करें। उस सज्जनने ऐसा ही किया।

सबेरे सबने अपने कपड़े थोड़े फाड़े हुए देखकर आपसमें ह
झगड़ा आरम्भ किया। झगड़ा यहाँतक बढ़ा कि परस्पर गाली
गलौजकी नौबत आ गयी। श्रीस्वामीजीके पास भी खबर गयी
उन्होंने सबको बुलाकर आश्वासन देते हुए कहा—'तुम्हें न
कपड़े मँगवा देते हैं। अब कृपा कर हमारी ओरसे क्षमा करो।
श्रीआचार्य स्वामीके समझाने-बुझानेसे झगड़ा तो मिटा, पर यह बात
बिल्कुल गुप्त रही। उसके थोड़े ही दिनों बाद उन्हीं शिष्योंमेंसे
कुछ लोगोंसे स्वामीजीने कहा कि 'आज हम धनुर्दासको सन्ध्याके
समय बहुत रात बीतेतक सत्सङ्गमें बझा रक्खेंगे। तुमलोग खूब
सावधानीसे उसके घर जाकर हेमाम्बाके गहने चुरा लाओ और
चुपकेसे हमें दे दो।' उन शिष्योंने भी ऐसा ही किया। जब
धनुर्दास श्रीआचार्य स्वामीके पास ज्ञानचर्चामें बझा था, तब वे उसके
घर पहुँचे। द्वारके किवाड़ खुले थे। भीतर घरमें अकेली हेमाम्बा
सब आभूषण पहने हुए पलंगपर लेटी थी। अपने पतिदेवकी प्रतीक्षामें
सोयी न थी। श्रीवैष्णवोंको रातके समय चुपकेसे घरमें घुसते देख
वह समझ गयी कि ये लोग कुछ चुरानेकी नीयतसे ही यहाँ आये
होंगे। इतना मनमें समझते ही वह नींदमें सोयीकी तरह खर्राटे
लेने लगी। उसकी ऐसी बेसुध सोनेकी दशा देख इन लोगोंने उसके
अङ्गके एक तरफके गहने उतार लिये। हेमाम्बाने मनमें सोचा, दूसरी
तरफके गहने भी अगर ले लें तो अच्छा। यह सोचकर उसने करवट
बदली; किन्तु इन शिष्योंने समझा यह नींदसे जग जायगी तो ठीक न
होगा। ऐसा सोच ये लोग भागकर मठको चले आये। जब श्रीरामानुज

स्वामीने इन लोगोंको लौटकर आये जाना तब उन्होंने धनुर्दासको घर विदा किया। फिर उन शिष्योंको बुलाकर उनसे गहने लेकर अलग छिपाकर रखवा दिये और बोले—'तुमलोग अब धनुर्दासके घरके बाहर जाकर इस बातका पता लो कि दोनों स्त्री-पुरुषोंमें क्या बात-चीत होती है ?' आदेशानुसार वे लोग गये और छिपकर इस बातकी टोह लेने लगे कि दोनों आपसमें क्या बातें करते हैं ? उन्होंने धनुर्दासको यह कहते सुना कि—'देखो ! तुच्छ गहनोंके मोहमें तुमने यह क्या किया ? मालूम होता है, तुम्हारी धन-दौलतकी ममता अभी गयी नहीं है, इसीसे तुमने उन श्रीवैष्णव महानुभावोंको सब गहने नहीं लेने दिये।' इसपर हेमाम्बा अपने स्वामीसे बहुत विनती कर कहने लगी कि 'स्वामिन् ! मेरा तो सब कुछ श्रीभगवान्‌का ही है, मैं क्यों मोह करती ? मैंने तो करवट इसीलिये फेरी थी कि वे इस तरफके गहने भी उतार लेंगे; पर हमारे दुर्भाग्यसे वे चले गये। कृपा कर मेरा अपराध क्षमा करें, मैं अबसे ऐसी बातोंमें सावधान रहा करूँगी।' इतना सुन लेनेपर शिष्यलोग लौट आये और ज्यों-की-त्यों सब सुनी हुई बातें श्रीआचार्य स्वामीसे कह दीं। फिर सबको श्रीस्वामीजी महाराजने सोनेके लिये विदा किया। दूसरे दिन सबेरे सन्ध्या-वन्दनादि एवं भगवान्‌की आरतीके बाद सबको (फटे कपड़ेके लिये परस्पर गाली-गलौज करनेवाले लोगोंको) बुलाकर कपड़ेके फटे टुकड़े देते हुए कहा—'यह लो, अपने कपड़ोंके फाड़े हुए टुकड़े। तुम लोगोंने इतने-से कपड़ेके लिये आपसमें ऐसा दुर्व्यवहार किया जो एक साधारण मनुष्य भी सम्भवतः नहीं

कर सकता, पर उस पहलवान धनुर्दासको और उसकी भार्या हेमाम्बाको देखो, जिन्होंने उतने गहनेके लिये कैसा आचरण प्रकट किया। अब तुम ही इस बातका न्याय करो कि तुम्हारा आचरण श्रेष्ठ है या उन दम्पतिका। हम जो स्नानकर लौटनेके अवसरपर धनुर्दासको टेककर आते हैं, सो इसीलिये कि जातिमें ऊँचा न होनेपर भी उसका आचरण तुमलोगोंसे अच्छा है। हम विश्वास करते हैं कि अब तुमलोगोंका सन्देह दूर हो जायगा।' श्रीमद्-रामानुजाचार्यजीकी बातोंसे पीछे मठके समस्त ईर्षालु श्रीवैष्णवोंके जीमें धनुर्दासका महत्त्व बैठ गया और तबसे वे उसके साथ प्रेम और सहानुभूतिका बर्ताव करने लगे। श्रीस्वामीजीने उसी समय धनुर्दासको बुलाकर सब गहने यह कहते हुए दे दिये कि हमने तुम्हारी परीक्षाके लिये यह काण्ड रचा था। सो बुरा न मानना। धनुर्दासने उत्तरमें इतना ही कहा, 'दासका सर्वस्व श्रीचरणका ही है। इसमें बुरा माननेकी कौन-सी बात है ?' इस प्रकार धनुर्दास भगवत्कृपाकटाक्षसे अपनी विषय-लोलुपताके सदुपयोग और श्रीआचार्य स्वामीके कृपाकटाक्षपातसे क्यासे क्या हो गया! वह अपने आदर्श आचरणोंसे श्रीवैष्णवसम्प्रदायके इतिहासमें अपना नाम अमर कर गया। आज भी श्रीवैष्णवलोग उसका नाम सम्मान-के साथ लेते हैं। उसके साथसे हेमाम्बा भी तर गयी!

भक्त पुरन्दरदास

पंद्रहवीं और सोलहवीं शताब्दीमें विजयनगरके हिंदू-साम्राज्य-का वैभव दक्षिण भारतमें ही नहीं, अपितु सारे भरतखण्डमें मध्याह्न-कालीन सूर्यकी भाँति अपना प्रखर प्रकाश फैलाये हुए था। उस साम्राज्यके आश्रयमें साहित्य, संगीत, कला और भारतीय संस्कृतिने एक बार फिर अपना मस्तक उठाकर कीर्ति-मुकुट धारण किया और समस्त विश्वको अपना वैभव दिखलाया। साहित्यकी श्रीवृद्धिके लिये तो वह काल सर्वोत्तम माना जाता है। इसी स्वर्णयुगमें हिन्दीकाव्य-साहित्यगगनके सूर्य सूरदास तथा शशि तुलसीदास-जैसे रससिद्ध कवीश्वर उत्पन्न हुए थे।

सोलहवीं शताब्दीमें विजयनगरके राजा कृष्णदेव राय हुए। वे बड़े ही साहित्यज्ञ और साहित्यप्रेमी थे। उनके दरबारमें तेलगू और कन्नडीभाषाके अनेकों कवियोंको आश्रय मिला था। उन्हींके दरबारमें अप्पय दीक्षित आदि आठ प्रसिद्ध कवि थे, जो 'अष्ट दिग्गज' के नामसे प्रख्यात थे। उसी सु-राज्यमें कुमार व्यास (जिन्होंने महाभारत-को कन्नडीभाषामें अनुवादित किया), कुमार वाल्मीकि (जिन्होंने तोरवेय रामायण लिखा) तथा कनकदास आदि कविश्रेष्ठ थे, जिनकी कृतियों-से कन्नडी-साहित्य आजतक अपना सिर ऊँचा किये हुए है। कविवर पुरन्दरदासजी भी इसी युगकी एक महान् विभूति थे।

धर्म साहित्यका उपादान कारण है, बिना धर्मके साहित्यका निर्माण हो ही नहीं सकता। संसारके सभी देशोंमें धर्मकी नींवपर ही साहित्यका समुन्नत प्रासाद खड़ा किया गया है। कन्नडी-साहित्यके आदिकालमें जैन-साहित्यकी बड़ी उन्नति हुई। 'रन्न' और 'पंप' की रचनाएँ तो विश्व-साहित्यसे होड़ लगा सकती हैं। इसके बाद शैव (लिंगायत) साहित्य बढ़ा। शैव-साहित्यके निर्माताओंमें श्रीवसवेश्वर, सर्वज्ञ महादेवी आदि मुख्य हैं। विजयनगरमें हिंदू-साम्राज्यकी स्थापना हो जानेके बाद आश्रय पाकर ब्राह्मण अथवा दास-साहित्यकी श्रीवृद्धि हुई। ब्राह्मणोंका द्वैत-साहित्य बहुत ही लोकप्रिय हुआ, क्योंकि वह सरल, सरस, सुबोध और जनताके हृदयोंमें घर करनेवाला था। उसके पहले स्मृति तथा दर्शन शास्त्रकी जटिल समस्याओंसे सर्व-साधारण जनताको सन्तोष नहीं होता था। वल्कि यों कहें कि धार्मिक कृत्योंके वितण्डावाद और आडम्बरसे सदाचारतकका लोप हो गया था। पारस्परिक विद्वेष, कलह आदिका बोलबाला था। साधारण जनता संस्कृतभाषाका ज्ञान न रखनेके कारण अज्ञानान्धकारमें पड़ी थी और जो लोग 'शास्त्रज्ञ' कहे जाते थे, वे अपने आचरणोंसे उनमें भ्रम फैला रहे थे। संन्यास-ग्रहण करनेवाले लोगोंमें भी अनेकों बुराइयाँ आ गयी थीं। निष्कपट व्यवहार, शुद्ध मनोभाव, भगवद्भक्ति आदि सद्गुण लुप्त हो गये थे। भोग-विलास और आमोद-प्रमोदमें ही प्रायः सब लोग मग्न थे।

ऐसी परिस्थितिमें लोकहितैषी साहित्यकी बड़ी आवश्यकता थी और इसी कारण पथभ्रान्त लोगोंको सन्मार्गपर लाने तथा जनताके

अज्ञानान्धकारको दूर करनेके लिये वैष्णव-साहित्यकी सृष्टि हुई। भगवान्‌ने उस समय भक्तराज पुरन्दरदासको प्रेरित किया और वैष्णव-साहित्यके निर्माताओंमें उनका स्थान अत्यधिक ऊँचा हुआ। उन्होंने कन्नडी साहित्य तथा जनताकी जो सुन्दर सेवा की वह सर्वथा वर्णनातीत है। उन्होंने साहित्यमें भक्तिरसकी सर्वसुलभ अमृतधारा बहा दी, जिसका एक-एक घूँट पीकर असंख्य जन तर गये। संत पुरन्दरदासके द्वारा ही 'कर्नाटक संगीत' का भी उद्धार हुआ। कहा जाता है कि उनके कीर्तन-पदोंने ही तेलगूके महान् भक्त कवि श्रीत्यागराजको उत्पन्न किया। दक्षिण भारतमें ऐसा शायद ही कोई होगा, जिसने श्रीपुरन्दरदास तथा श्रीत्यागराजके कीर्तन न सुने हों। घर-घरमें इनकी कीर्ति मुक्तकण्ठसे सराही जाती है, उनके बनाये भजन गाये जाते हैं और कीर्तन होता रहता है।

भगवान्‌की लीलाका भी क्या कुछ ठिकाना है! वे स्वयं तथा अपने भक्तोंद्वारा कब-कब किस-किस रूपमें कौन-कौन-सी लीलाएँ करते-कराते हैं, इसका रहस्य उनके तथा उनके भक्तोंके सिवा और कोई नहीं जानता। कौन कह सकता है कि महात्मा श्रीपुरन्दरदास-जी अपने पूर्व-जीवनमें अपार धनराशिके स्वामी किन्तु परम कंजूस रहे होंगे! पर बात ऐसी ही है। पण्ढरपुरके पास ही पुरन्दरगढ़ नामका एक नगर है। वहाँ एक ब्राह्मण निवास करते थे, जिनका नाम था वरदप्प नायक। शाके १४०४ के लगभग उन्हें एक पुत्र हुआ, जिसका नाम श्रीनिवास नायक रक्खा गया। पुत्र-जन्मके कुछ साल बाद वरदप्प नायककी मृत्यु हो गयी और श्रीनिवास नायक अपने पिताके अपार धनके मालिक बने। उस समय विजयनगर

और गोलकुण्डा ये दो बड़े समृद्धिशाली राज्य थे। वहाँके राजाओंसे श्रीनिवास नायक हीरे, मोती, माणिक्य आदि बहुमूल्य रत्नोंका व्यापार करने लगे। उससे उनकी सम्पत्ति और भी बढ़ गयी। वे एक सुविशाल सम्पत्तिके स्वामी बन गये, परन्तु यह दस्तूर-सा है कि ज्यों-ज्यों मनुष्यके पास धन बढ़ता है त्यों-ही-त्यों उसकी उदारता घटती जाती है। इसी कहावतके अनुसार श्रीनिवास भी हद दर्जेके कंजूस हो गये। एक पैसा देनेके नामपर भी उन्हें बुखार चढ़ आता था। धनके अत्यधिक मोहने उनकी आँखोंपर परदा डाल दिया।

श्रीनिवास नायकके पूर्वकृत सुकृतके फलोदयका अवसर आया, उनके पहलेके किये हुए भजनके प्रभावने प्रकट होना चाहा, भगवान्‌ने मायामें भूले हुए अपने भक्तकी मोहनिद्रा भङ्ग करनेके लिये एक बड़ी मनोहर लीला रची। वे एक दिन एक दरिद्र ब्राह्मण-का वेष बनाकर श्रीनिवास नायककी दूकानपर आये। ब्राह्मणने श्रीनिवास नायकसे याचना की, कहा कि 'मेरे लड़केका यज्ञोपवीत-संस्कार होनेवाला है। मैं बहुत ही गरीब हूँ। आप करोड़पति हैं। मेरी कुछ सहायता कीजिये।' श्रीनिवास नायक सीमापर पहुँचे हुए कंजूस थे, परन्तु भरसक साधु-ब्राह्मणोंके सामने अविनय नहीं करते थे, इसलिये उन्होंने कहा—'आज फुरसत नहीं है, कल आइये।' ऐसा कहनेका उद्देश्य यह था कि कल ब्राह्मण फिर न आवें और इस तरह कुछ देना न पड़े! परन्तु ब्राह्मण क्यों मानने लगा? वह दूसरे दिन आया। श्रीनिवास नायकने फिर कहा कि 'क्या करें फुरसत ही नहीं मिलती, अच्छा कल आइये।' इस

प्रकार तीसरे, चौथे, पाँचवें दिन करते-करते श्रीनिवास नायकने उस ब्राह्मणको छः महीनेतक टरकाया, परन्तु ब्राह्मण भी ऐसा प्रणका पक्का निकला कि वह नित्य उसके वादेके मुताबिक आता ही रहा। अन्तमें उस ब्राह्मणके द्वारा श्रीनिवास नायकका नाकों दम हो गया। वे एक दिन झिझककर उठे और रद्दी पैसोंसे भरी हुई दो थैलियाँ लाकर उसने ब्राह्मणके सामने पटक दीं और कहा कि 'इन थैलियोंमेंसे जो एक पैसा पसंद आवे, उसे निकाल ले जाइये।'

ब्राह्मणवेषधारी भगवान् तो सब कुछ जानते ही थे, फिर भी उन्होंने ऐसा भाव प्रकट किया मानो वे दंग रह गये हों। अथवा जैसे छः महीनोंके बाद ही सही, उन्हें उस करोड़पतिसे मालामाल हो जानेकी आशा थी और उसपर पानी फिर गया हो। ब्राह्मणने दुखी होकर उन थैलियोंको खोला भी नहीं, वह वहाँसे सीधे चल पड़ा तथा श्रीनिवास नायकके घरपर उनकी स्त्री लक्ष्मीबाईके पास पहुँचा। उससे उसने सारी कथा सुनायी और कहा कि 'यदि तुम कुछ सहायता कर सकती हो तो करो।' लक्ष्मीबाई श्रीनिवास नायक-जैसे कंजूसराजकी स्त्री होनेपर भी बड़ी ही उदार थी। उसने पतिके कर्तव्योंकी ओर ध्यान नहीं दिया और पिताका दिया हुआ उसके पास जो बहुमूल्य नकफूल था, उसे उतारकर 'कृष्णार्पणमस्तु' कहते हुए उसने ब्राह्मणको दे दिया। परन्तु वह विचित्र ब्राह्मण नकफूल लेने तो आया नहीं था, उसे तो श्रीनिवास नायककी जीवन-धाराको दूसरी दिशामें पलटना था। अतः वह नकफूल लेकर श्रीनिवास नायककी दूकानपर ही गया और बोला कि 'इस नकफूलको

गिरवीं रखकर मुझे चार सौ मुहरें दे दो।' श्रीनिवास नकफूल देखते ही पहचान गये। उन्होंने झटपट ब्राह्मणसे कहा—'ठीक है, आप इस नकफूलको मेरे पास ही रहने दीजिये। कल आइयेगा, एक सौ मुहरें दूँगा।'

ब्राह्मण 'अच्छा' कहकर चला गया। श्रीनिवास नायकने बड़ी सावधानीसे नकफूलको दूकानकी तिजूरीमें बंद करके ताला लगा दिया और घर आकर स्त्रीसे पूछा कि 'तुम्हारा नकफूल कहाँ है?' लक्ष्मीबाई क्या जवाब देती? वह चुप रही। श्रीनिवास नायक आपेसे बाहर हो गये। एक तो वे स्वयं ही महान् कंजूस थे, दूसरे उस ब्राह्मणको, जिसने छः महीनोंतक उन्हें परेशान किया, बेशकीमती नकफूल दे देना, क्या साधारण बात थी! श्रीनिवास नायकने क्रुद्ध होकर स्त्रीसे कहा—'मैं पूछता हूँ, तुम्हारा वह नकफूल कहाँ है, जिसे तुम सबेरेतक पहने हुए थीं?' सती-साध्वी पतिपरायणा लक्ष्मीबाई काँपने लगी। उसको पतिके क्रोधी स्वभावका पता था। उसकी आँखोंके सामने अँधेरा छा गया। वह कुछ न बोली। श्रीनिवास नायक और भी गरज उठे, बोले—'बता कहाँ है तेरा नकफूल? अभी लाकर दे, नहीं तो तुझे जीते ही जमीनमें गड़वा दूँगा।'

लक्ष्मीबाई उसी तरह अवाक् थी, जिस नकफूलको दान दे चुकी थी, उसे कहाँसे लाकर देती? यदि पतिसे कहती कि मैंने उसे दान दे दिया, तो इसपर उनका क्रोध और भी बढ़ जाता। आखिर उसके मुँहसे निकल गया—'नाथ! नकफूल अंदर रखा हुआ है।' यह कहकर वह भीतर गयी और झटपट आत्महत्या करनेका प्रयत्न करने लगी। हीरेकी अँगूठी उसकी अँगुलीमें थी,

उसने उसको निकाला और पत्थरपर घिसकर विष तैयार किया। विषकी कटोरी हाथमें लेकर अनन्यभक्तिके साथ दयामय भगवान्‌की प्रार्थना की, कहा—'भगवन् ! मैंने तुम्हारे ही प्रीत्यर्थ उस नकफूल-का दान किया था। मेरा विश्वास है कि भिक्षुक ब्राह्मणके वेषमें तुम्हीं आये थे। तुमने द्रौपदीकी लाज बचायी थी। ध्रुव, प्रह्लाद, अजामिल आदिको उबारा था, मेरी भी रक्षा करोगे ही। पर मैं मौतसे बचना नहीं चाहती। मुझे अपने चरणोंमें ले लो और मेरे पतिदेवकी बुद्धिको इतना निर्मल बना दो कि वे तुम्हारा स्मरण करते हुए साधु-ब्राह्मणों और दीन-दुखियोंकी मुक्तहस्तसे सेवा करें और उससे कभी न अघायें।' यह कहकर लक्ष्मीबाईने ज्यों ही उस विषकी कटोरीको होठोंसे लगाना चाहा, त्यों ही उसमें कोई चीज खन्-से आ गिरी ! लक्ष्मीबाई चौंक पड़ी। आँख खोलकर देखा तो कटोरीमें उसका वही नकफूल पड़ा हुआ है। उसने चारों तरफ आँख फाड़-फाड़कर देखा पर उस बंद कमरेमें कोई नहीं था। अब उसकी प्रसन्नताकी सीमा न रही। वह फूले अङ्ग न समायी। भक्तवत्सल भगवान्‌की लीला उसकी समझमें आ गयी। उसने गद्गदकण्ठसे भगवान्‌की फिर स्तुति की। तदनन्तर उस नकफूलको लेकर प्रसन्नतापूर्वक पतिदेवके पास गयी।

श्रीनिवास नायकने नकफूल तो रख ही लिया था—स्त्रीको डाँट-फटकार सुनानेके बाद अब वे यह सोच रहे थे कि कल जब वह ब्राह्मण सौ मुहरें लेनेके लिये आवेगा, तब क्या होगा ? इतनेमें सामने खड़ी हुई अपनी स्त्रीके हाथमें उन्होंने वह नकफूल देखा, वे

दंग रह गये। इसी नकफूलको ब्राह्मणके हाथोंसे लेकर उन्होंने तिजूरीमें बंद किया था, उसकी चाभी उन्हींके पास थी। फिर भी उन्हें विश्वास नहीं हुआ, स्त्रीके हाथसे नकफूल लेकर वे अपनी दूकानकी ओर दौड़ पड़े। वहाँ जाकर देखा तो तिजूरी ज्यों-की-त्यों बंद है, पर उसमेंसे नकफूल गायब है! श्रीनिवास नायकका दिमाग अब चक्कर काटने लगा, उनका सुदृढ़ मन विचलित हो उठा। वे सोचने लगे, यह क्या लीला है, वह ब्राह्मण कौन है, नकफूल इस पेटीमेंसे अदृश्य होकर लक्ष्मीबाईके हाथमें कैसे गया? आदि-आदि। थोड़ी देर बाद श्रीनिवास नायक घर लौटे, इधर लक्ष्मीबाईको भी आजकी घटनासे बड़ा आश्चर्य हुआ था। वह बड़े आनन्दके साथ भगवान्‌की इस अद्भुत लीलाका चिन्तन करती हुई भगवत्प्रेममें तन्मय हो रही थी। इतनेमें गम्भीर आकृति बनाये श्रीनिवास नायक उसके पास आये। आज उनमें एक विचित्र परिवर्तन हो गया था। संसारकी विनश्वरता उनकी आँखोंके सामने नाचने लगी थी। वे आजकी घटनाके साथ-साथ यह सोच रहे थे 'मेरा भी जीवन क्या कोई जीवन है। मैं कितना अधम हूँ, जो आजतक मैंने भगवान्‌का एक बार भी ध्यान नहीं किया, किसीको एक कानी कौड़ी भी दानमें नहीं दी!' उन्होंने अपनी स्त्रीसे पूछा—'लक्ष्मी! कहो सच्ची बात क्या है? तुमने नकफूल किसको दिया था? वे ब्राह्मण कौन थे? फिर तुम्हें यह नकफूल कैसे मिला? प्रिये! बोलो, जल्दी बोलो! मैं इन सारी आश्चर्यजनक बातोंको जाननेके लिये उत्सुक हो रहा हूँ।'

पतिकी कातर वाणी सुनकर लक्ष्मीबाईको रोमाञ्च हो आया। उसने बड़े विनय और शान्तिके साथ सारी घटना कह सुनायी। किस प्रकार करुण शब्दोंमें उन ब्राह्मण देवताने उससे सहायताकी याचना की, किस प्रकार पतिके कोपसे बचनेके लिये उसने विषपान करना चाहा, फिर कैसे उसकी विषभरी कटोरीमें वह नकफूल आ गिरा, इन सारी बातोंको लक्ष्मीबाईने एक-एक करके पतिके समक्ष निवेदित कर दिया। अब क्या था, स्त्रीकी बातोंको सुनते ही श्रीनिवास नायककी मनोवृत्ति पूर्णतः परिवर्तित हो गयी। उन्होंने दोनों हाथों-को जोड़कर और उन्हें मस्तकसे लगाकर कहा—'धन्य हो प्रभो! तुमने ब्राह्मणरूपमें मेरे-जैसे अधम कंजूससे याचना की, किन्तु मैंने लोभवश तुम्हारी कुछ भी सेवा नहीं की। नाशवान् धनके प्रलोभनमें पड़कर मैं तुमको भूल बैठा! मेरी स्त्रीने तुम्हें कुछ देना चाहा भी तो उसपर मैं आपेसे बाहर हो गया। फिर भी तुमने मेरी इस नीचतापर कोई विचार नहीं किया बल्कि मेरी प्राणप्रिया पत्नीके प्राणोंकी रक्षा की और मुझे नरककी ओर जानेसे बचाया।' श्री-निवास नायक यह कहते-कहते जडवत् हो गये। उनकी आँखोंसे अश्रुधारा बहने लगी। वे एकटक होकर अपनी स्त्रीकी ओर ताकने लगे। लक्ष्मीबाईने भगवान्‌की अनेकों सुललित लीलाओंका बखान करके पतिको सचेत किया। वे वहाँसे उठकर स्नानागारकी ओर गये। स्नानके पश्चात् श्रीनिवास नायकने स्त्रीके साथ अनन्य भक्ति-भावपूर्वक भगवान्‌की पूजा की, अपराधोंकी क्षमाके लिये सजल नेत्रोंसे स्तुतियाँ कीं और उसी समय तुलसीदल तथा जल हाथमें

लेकर 'कृष्णार्पणमस्तु' का उच्चारण करते हुए अपनी सारी सम्पत्ति दान करनेका सङ्कल्प कर लिया ।

श्रीनिवास नायकने दीनों, कंगालों और ब्राह्मणोंको बुलाकर अपना सारा धन लुटा दिया । वे कंजूसीरूपी पापका पूरा प्रायश्चित्त करके फकीर हो गये । अपने तथा स्त्री-पुत्रोंके लिये एक कौड़ी भी नहीं बचायी और वे परिवारके साथ घरसे निकल पड़े । लक्ष्मीबाईने केवल सोनेकी बनी हुई अपनी सिन्दूरकी डिब्रियाको आँचलमें बाँध रक्खा था, परन्तु श्रीनिवास नायकने देखा तो मार्गमें उसे भी फेंकवा दिया । लोगोंने उन्हें बहुत समझाया, पर उन्होंने एक बात भी न सुनी । वे सच्चे अपरिग्रही बनकर पण्ढरपुर पहुँचे । वहाँ इन्हें गरीबीके कारण बड़े-बड़े कष्ट उठाने पड़े, पर वे जरा भी विचलित नहीं हुए । प्रातःकाल विट्ठल स्वामीके कीर्तन गा-गाकर वे द्वार-द्वार घूमते, जो कुछ भी मिल जाता, उसीसे तृप्त होकर बाकी सब समय श्रीविट्ठल स्वामीके भजन-पूजनमें मस्त रहते । इस प्रकार श्रीनिवास नायक बारह वर्षोंतक पण्ढरपुरमें रहे और तत्पश्चात् वहाँ मुसलमानोंका उपद्रव होनेके कारण विजयनगर चले गये ।

विजयनगरके राजा श्रीकृष्णदेव राय रत्नोंका व्यापार करनेके कारण श्रीनिवास नायकसे पहलेसे ही परिचित थे । जब उन्होंने श्रीनिवास नायकको उस रूपमें देखा तो उनके आश्चर्यकी सीमा न रही । राजाके गुरुका नाम स्वामी श्रीव्यासराय था । वे संस्कृतके बड़े ही विद्वान्, यतिश्रेष्ठ और अनेकों धर्मग्रन्थोंके रचयिता थे । उनके अनेकों शिष्य थे । श्रीनिवास नायकने विजयनगरमें आकर

उन्हींकी शरण ली। उनको अपना गुरु बनाया। स्वामीजीने अपने उन अधिकारी और सुयोग्य शिष्यको वेद, पुराण, श्रुति, स्मृति आदिका अध्ययन कराया और उनका दूसरा नाम 'पुरन्दर विट्ठल' रखकर आज्ञा दी कि अपने ज्ञान, बुद्धि, बल तथा अनुभवसे जनता-जनार्दनकी सेवा करते हुए जगत्पिताकी महिमा गाओ। पुरन्दर विट्ठलने गुरुके चरणोंका शिरसा स्पर्श करते हुए उनकी आज्ञा शिरोधार्य की और वे ही आगे चलकर 'पुरन्दरदास' के नामसे सुविख्यात हुए।

'दास'का अर्थ है सेवक। वास्तवमें इस विश्वमें ईश्वरत्व और दासत्व—ये दो ही भाव हैं। भगवान् जगदीश्वर हैं और बाकी सब दास हैं। यह कहना चाहिये कि इस विश्व-ब्रह्माण्डके सभी प्राणी भगवान्के दास ही हैं। जो उन भगवान्को अपना प्रभु और अपने-को उनका दास मानकर उनकी महिमा गाते हुए उनके आज्ञानुसार अपना जीवन व्यतीत करता है, वही श्रेष्ठ है, उसीका जीवन सार्थक है। शास्त्रोंकी यही आज्ञा है। अनुभवी संत-महात्माओंका यही उपदेश है। अस्तु, पुरन्दरदासजी ऐसे ही हरिदासोंमें हुए। उनकी महिमा स्वयं उनके गुरुदेव श्रीव्यास स्वामीने मुक्तकण्ठसे गायी है। महात्मा पुरन्दरदासने भगवान्का सच्चा दासत्व ग्रहण किया था और लोकहितके लिये अनेकों अलौकिक लीलाएँ दिखायी थीं। उनका त्याग अनोखा था, सारी सम्पत्ति दान कर देनेके बाद उनका सारा जीवन भिक्षापर ही बीता। और उनकी धर्मपत्नी सती-श्रेष्ठ लक्ष्मीबाईकी निष्ठाका क्या कहना! पतिके द्वारा उसे जो कुछ

भिक्षान्न मिल जाता, उसे ही वह बड़े प्रेमके साथ पकाती। सबसे पहले अतिथि-अभ्यागतोंको खिलाती, तत्पश्चात् पति-पुत्रोंको भोजन कराती और उसके बाद आप खाती। जो कुछ बच रहता, उसे तुंगभद्रा नदीके चक्रतीर्थमें डाल देती ताकि उसे जलचर खा जावें। पतिने उसे आज्ञा दे दी थी कि दूसरे दिनके लिये वह कुछ न बचावे। इस आज्ञाका वह दृढ़ नियमके साथ पालन करती। धन्य हो पुरन्दरदास और लक्ष्मीबाई! आज व्यंग्यमें लोग दरिद्रोंके घरको 'पुरन्दरदासका घर' कहते हैं, पर इस व्यंग्यमें तुम्हारी कितनी महिमा भरी पड़ी है।

महात्मा पुरन्दरदास भगवान्‌की प्रेरणा तथा गुरुकी आज्ञासे कविता करने लगे। उनके अंदर जो कवित्वशक्ति प्रसुप्त थी, वह जाग उठी। परन्तु जहाँ उन्हें भगवद्भक्ति, तत्त्वज्ञान और वैराग्यपूर्ण पदोंको रचकर तथा उनका गायन करके जगत्‌का कल्याण करना था, वहीं एक और भी महत्त्वपूर्ण कार्य करना था। समाजमें फैले हुए बाह्याडम्बर, जातिद्वेष, कुरीतियों आदिका भी खण्डन करना था। इसलिये उन्होंने जनताके हृदय-क्षेत्रमें भक्तिका बीज बोनेके साथ-ही-साथ जहाँ कहीं बुराइयोंको देखा, वहीं उनका खुल्लमखुल्ला विरोध किया। जो लोग जनताके अज्ञानसे लाभ उठाकर भक्ति, ज्ञान, वैराग्यके नामपर लोगोंको ठगते फिरते थे, उन्हें पुरन्दरदासजीने खूब फटकारा और बुरी प्रथाओंको तोड़नेके लिये जन-समाजको प्रोत्साहित किया तथा अच्छी बातोंको दूसरोंसे भी ग्रहण करनेका उपदेश दिया। पुरन्दरदासजीकी ऐसी कोई भी कृति नहीं, जो बिना

किसी उद्देश्यविशेषके लिखी गयी हो। किसीके द्वारा पापाचारका विरोध किया गया है तो किसीके द्वारा सन्मार्गपर चलनेका आदेश दिया गया है। इस प्रकार समाजका उद्धार करनेके लिये पुरन्दरदासजीने खण्डन और मण्डन दोनों क्रियाओंका उपयोग किया तथा इसमें इन्हें पूरी सफलता मिली। पुरन्दरदासजीकी स्पष्टवादिताके अनेकों उदाहरण हैं। एक बार विजयनगरके राजा कृष्णदेव रायके पूछनेपर उन्होंने कहा—'राजन्! मैंने अपनी सारी भौतिक सम्पत्ति लुटा दी तभी तो ईश्वररूपी अमूल्य वैभव मुझे प्राप्त हुआ है। आप राजा हैं और आपके पास बहुत-सा धन है पर आप ही बताइये कि आपकी सम्पत्ति बड़ी है या मेरी?' वास्तवमें श्रीपुरन्दरदासजीको बाह्य रंकताके रूपमें जो अचल अविनश्वर सम्पत्ति मिली थी, उसकी तुलना क्या किसी भौतिक सम्पत्तिसे की जा सकती है? भगवान् श्रीकृष्णने स्वयं कहा है कि 'यस्याहमनुगृह्णामि हरिष्ये तद्धनं शनैः।' अर्थात् 'जिसपर मैं अनुग्रह करता हूँ, उसका धन हर लेता हूँ।'

कई लोगोंका मत है कि कन्नडी-भाषामें दास-साहित्यके आदि-निर्माता पुरन्दरदासजी ही हैं। पर यह मत ठीक नहीं जँचता। दास-साहित्यका उदय पुरन्दरदासजीके पहले ही हो चुका था। नवीं शताब्दीमें ही श्रीअचलानन्ददासने दास-साहित्यकी सृष्टि की थी। उसके बाद श्रीमाधवाचार्यजीके शिष्य नरहरितीर्थने और तदनन्तर १५-१६ वीं शताब्दीमें श्रीपादराय तथा श्रीव्यासराय आदिने दास-साहित्यकी श्रीवृद्धि की। परन्तु इतना तो मानना ही पड़ेगा और यह कहा भी जा चुका है कि श्रीपुरन्दरदासजीने दास-साहित्य-

को अत्यधिक समुन्नत बनाया। दास-साहित्यके उद्धारकोंमें उनका स्थान अत्यन्त ऊँचा है। उन्होंने ही दास-साहित्यके क्रमागत निर्माताओंकी संस्था 'हरिदासपन्थ' अथवा 'दास-कूट' की स्थापना की। श्रीपुरन्दरदासजीके चार पुत्र इस संस्थाकी उन्नतिमें और भी सहायक हुए। 'दास-कूट' अब भी है और उसके अनेकों अनुयायी हैं, जो समय-समयपर एकत्रित होकर दास-साहित्यके कीर्तन गाते हैं। दास-कूटके कारण ही अबतक दास-साहित्यको कोई क्षति नहीं पहुँची है।

देश तथा धर्मकी उन्नतिमें साहित्यसे बड़ी सहायता मिलती है। जो साहित्य देशके लिये उपयोगी है, जिस साहित्यके द्वारा धर्मकी अभिवृद्धि होती है—जनताको धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष—इन चारों पुरुषार्थोंके सम्पादनमें सहायता मिलती है, वस्तुतः वही साहित्य है। श्रीपुरन्दरदासजीकी साहित्य-रचनाका यही उद्देश्य था, अतः उन्होंने संस्कृतके धर्मग्रन्थोंसे जो सहायता मिल सकती थी, उसे अपनाया। वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र आदि धर्मग्रन्थोंके सारको ग्रहण करके उसे सरल सरस कन्नडी-भाषामें प्रकट किया। इनके अनेकों उदाहरण दिये जा सकते हैं। पर यहाँ स्थानाभाववश एक ही उदाहरण दिया जा रहा है। श्रुतियोंने सच्चिदानन्दघन ब्रह्मको परिपूर्ण बताया है, उसीको पुरन्दरदासजीने इस प्रकार प्रकट किया है—

पद नख परिपूर्ण जानु जंघे परिपूर्ण।
ऊरु कटि परिपूर्ण नाभि कुक्षि परिपूर्ण॥
शिरो बाहु परिपूर्ण शिरोरुह परिपूर्ण।
सर्वांश परिपूर्ण पुरन्दर विट्ठला॥

इसीलिये श्रीपुरन्दरदासजीकी कृतियोंको उनके गुरुदेव श्रीव्यासराय स्वामीने 'पुरन्दरोपनिषद्' नाम देकर सम्मानित किया था।

श्रीपुरन्दरदासजीने भगवन्नाम-स्मरणपर बड़ा जोर दिया, इसीलिये कई लोग उन्हें देवर्षि नारदका अवतार कहते हैं। वास्तवमें श्रीपुरन्दरदासजीके द्वारा भगवन्नामका बड़ा प्रचार हुआ और अगणित नर-नारी उसका सहारा लेकर संसार-सागरसे पार हो गये। पुरन्दरदासजी जो कुछ देखते थे, उसीको तात्त्विक रूप देकर उसे आत्माभिवृद्धिका साधन बना लेते थे। उन्होंने किसीको हुक्का पीते हुए देखा तो कहा कि 'भक्तिरूपी हुक्का पीओ और काम, क्रोधरूपी धुआँ बाहर फेंक दो।' किसीके दरवाजेपर भिक्षा माँगने गये और गृहिणीने उन्हें देखकर दरवाजा बंद कर लिया, तब कहा कि उस स्त्रीने दरवाजा बंद कर लिया, इसलिये कि अंदर जो पाप है, वह बाहर न जाने पावे, इस प्रकार ऐसे अवसरोंपर कही गयी उनकी अनेकों सुन्दर उक्तियाँ हैं। स्पष्टवादी होते हुए भी पुरन्दरदासजी किसीके विरोधी नहीं थे। सबपर उनका प्रभाव था, किन्हीं दो व्यक्तियों, जातियों अथवा सम्प्रदायोंमें झगड़ा हो जाता था तो वे बड़ी कुशलताके साथ उसका निपटारा करके उनमें मेल करा देते थे। अस्पृश्योंके साथ श्रीपुरन्दरदास-जीकी बड़ी सहानुभूति थी। उन्होंने अस्पृश्यताके सम्बन्धमें जो बातें कही हैं, वे अत्यन्त प्रशंसनीय हैं। उन्होंने कहा

दूसरोंकी सम्पत्ति और स्त्री अस्पृश्य नहीं हैं ? क्या परमेश्वरकी विस्मृति अस्पृश्य नहीं है ? इनका स्पर्श न करो ।'

कहा जाता है कि पुरन्दरदासजीने कुल ४७५००० श्लोक रचे थे परन्तु इनमेंसे कई हजार नहीं मिलते ।

इस प्रकार श्रीपुरन्दरदासजीने अपने ऐहिक सुखोंका परित्याग कर, त्यागमें सुखानुभव करते हुए भक्ति, ज्ञान, वैराग्यकी अतुल सम्पत्ति प्राप्त की थी और उसके द्वारा उन्होंने समाज तथा साहित्यकी बड़ी भारी सेवा की । वे एक युगान्तरकारी संत थे । उनकी सेवाओंके लिये समाज चिर ऋणी रहेगा और वे सदा-सर्वदा हमारे लिये प्रातःस्मरणीय रहेंगे । लगभग चालीस वर्षोंतक तीर्थाटनके बहाने घूम-घूमकर उन्होंने लोक-कल्याण किया और जब लीलासंवरणका अवसर देखा तब ८० वर्षकी अवस्था पूरी हो जानेपर सं० १५६२ में भगवद्धामकी यात्रा कर दी ।

बोलो भक्त और उनके भगवान्की जय !

महाप्रसादे गोविन्दे नाम्नि ब्रह्मणि वैष्णवे।
स्वल्पपुण्यवतां राजन् विश्वासो नैव जायते॥

श्रीशुकदेवजी राजा परीक्षित्से कह रहे हैं—'भगवान्के महाप्रसादमें, भगवान्में, भगवन्नाममें, ब्रह्म अथवा ब्रह्मवेत्ता या वेदोंमें और वैष्णव पुरुषोंमें थोड़े पुण्यवालोंका विश्वास नहीं होता।'

गणेशनाथ जब थोड़े सयाने हुए तो माँ उनके पैरोंमें पैजनी पहना देती, हाथोंमें घुँघुरूदार पहुँची बाँध देती और बालोंमें मोरकी पंख खोंस देती और बड़े ही प्रेमसे करताल बजाकर गाती जाती—

राम राघव ! राम राघव ! राम राघव ! रक्ष माम्।
कृष्ण केशव ! कृष्ण केशव ! कृष्ण केशव ! पाहि माम्॥

माँ गाती जाती और गणेशनाथ नाचते जाते ! बीच-बीचमें स्वयं भी 'लाम लाघव' 'लाम लाघव' बोलते जाते और किलकारियाँ देते जाते। यह प्रायः नित्यकी बात थी। इसने गणेशनाथके संस्कारगत भगवद्भक्तिको अत्यन्त दृढ़ कर दिया। बचपनसे ही गणेशनाथका हृदय हरिनामका रसिक हो गया !

जिसपर परमात्मा दया करता है उसे सर्वतोभावेन अपनी ओर आकृष्ट कर लेनेके लिये उसके सांसारिक समग्र बन्धन छिन्न-भिन्न कर देता है। गणेशनाथ कठिनाईसे बोलने-समझने योग्य हुए थे कि उनके माता-पिताका देहान्त हो गया। परन्तु जिसे परमात्माके चरणोंमें कुछ भी विश्वास हो गया उसे संसारकी कोई भी विपदा डिगा नहीं सकती। भगवान्ने स्वयं कहा है—

यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥

(गीता ६। २२)

सत्सङ्गमो यर्हि तदैव सद्गतौ

परावरेशे त्वयि जायते मतिः ॥

(१०।५१।५४)

सत्सङ्ग पाकर भगवद्भक्ति खिल उठती है। साधुओंका समागम पाकर गणेशनाथकी भक्ति उमड़ आयी। वे रात-दिन भगवन्नाम-जप करते और विलज्ज होकर भगवान्‌का नाम जोर-जोरसे लेकर नाचते, गाते, हँसते, रोते! उन्होंने काठके कुण्डल धारण कर लिये और एक ही लँगोटी पहनकर रहने लगे। कड़ाकेका जाड़ा, गर्मी या वर्षामें भी वे बस, एक लँगोटी ही पहने रहते और सदैव प्रेमभरी वाणीसे हरिनामसङ्कीर्तन किया करते! वे भगवान्‌की मूर्तिके सामने प्रेमविभोर होकर नाचा करते और करुणाभरे शब्दोंमें अपने देवताके चरणोंमें प्रार्थना करते—

संसारकूपे पतितो ह्यगाधे

मोहान्धपूर्णे विषयातिसक्तः।

करावलम्बं मम देहि नाथ

गोविन्द दामोदर माधवेति ॥

'इस संसाररूपी अगाध समुद्रमें डूबते विषयासक्त मुझ अधमको अपने हाथोंका सहारा देकर, हे नाथ! आप उबार लीजिये! हे गोविन्द! हे दामोदर! हे माधव! मैं आपकी शरण हूँ।'

अब गणेशनाथके लिये बस एक ही काम रह गया—और था प्रेमपूर्वक भगवन्नामकीर्तन। दिनको वे पासके जंगलमें

चले जाया करते और वहाँ एकान्तमें खूब जोर-जोरसे कीर्त्तन करते। सन्ध्या समय गाँवकी ओर लौटते और हरि-कथा सुनाते। भगवान्‌की लीलामें जिसे रस आने लगता है उसे संसारके अन्य सभी रस फीके लगते हैं। भगवान्‌की लीलाओंमें जो आनन्द है वह संसारमें कहाँ मिले? गजेन्द्र-मोक्ष और द्रौपदी-चीर-हरणकी कथा सुनाते समय गणेशनाथ सारी सुध-बुध खोकर गद्गद कण्ठसे आर्त्तभावसे रो पड़ते—

गोविन्द द्वारकावासिन् कृष्ण गोपीजनप्रिय।
कौरवैः परिभूतां मां किं न जानासि केशव॥
हे नाथ हे रमानाथ व्रजनाथार्तिनाशन।
कौरवार्णवमग्नां मामुद्धरस्व जनार्दन॥

(महा० सभा० ६७)

बीच-बीचमें विशेष भावाविष्ट होकर वे नाचने लगते और सारी जनता प्रेम-विह्वल होकर उनके स्वरमें स्वर मिलाकर गाने लगती! नामसङ्कीर्त्तनका रस बड़ा ही अनोखा है। जिसे एक बार इसका मजा आया फिर वह जन्म-जन्मान्तरके लिये नामका दास हो गया! श्रीमद्भागवतमें ऐसे नामप्रेमी भक्तोंका बड़ा ही सुन्दर वर्णन मिलता है। नामसङ्कीर्त्तन करनेके कारण जिसका प्रभुके पादपद्मोंमें दृढ़ अनुराग उत्पन्न हो गया है, जिसका चित्त प्रेमसे द्रवीभूत हो गया है ऐसा भक्त पागलकी भाँति कभी तो जोरसे खिलखिलाकर हँसता है, कभी दहाड़ मारकर रोता है, कभी रोते-रोते हू-हू कर चिल्लाने लगता है, कभी गाने लगता है और कभी संसारकी कुछ भी परवा न करते हुए आनन्दके उद्वेगमें नृत्य करने लगता है।

कभी जोरोंसे चीत्कार करने लगता है, कभी भगवान्‌की मञ्जुल मूर्तिका ध्यान करने लगता है, कभी लोगोंके चरण पकड़-पकड़-कर उनकी वन्दना करता है, फिर बार-बार लंबी साँसें छोड़ने लगता है और लोक-लज्जाकी कुछ भी परवा न करता हुआ जोरोंसे हे हरि ! हे जगत्पते ! हे नारायण ! इस प्रकार उच्चारण करने लगता है।

संसारके कोई भी नियम तन-मनकी सुधि बिसरे हुए ऐसे प्रेमी भक्तपर लागू नहीं होते। वह श्रेष्ठ भक्त तो रथाङ्गपाणि भगवान्‌के चक्रपाणि, गोपीजनवल्लभ, राधारमण आदि सुन्दर सुमनोहर नामोंका तथा उनके अर्थोंका गान और उनकी अलौकिक दिव्य लीलाओंका सङ्कीर्त्तन करता हुआ निर्लज्ज और निरीह होकर निःसङ्गभावसे पृथ्वीपर विचरण करता है।

श्रीमद्भागवतमें कहा है—

शृण्वन् सुभद्राणि रथाङ्गपाणे-
र्जन्मानि कर्माणि च यानि लोके।
गीतानि नामानि तदर्थकानि
गायन् विलज्जो विचरेदसङ्गः॥

(११।२।३९)

साधनाके पथमें सबसे विकट विघ्न है मान-प्रतिष्ठा ! बड़े ऊँचे-से-ऊँचे महात्मा अपनी साधनाको मान-प्रतिष्ठा, पूजा-बड़ाईकी बलिवेदीपर चढ़ा देते हैं। मान-बड़ाई मीठी छूरी है, विषरसभरा ...ट है। जहाँ एक बार भी मान-बड़ाईकी बात सुनकर

साधकका हृदय पिघला, जहाँ अपनी प्रतिष्ठामें रस मिलने लगा वहीं साधकका पतन हो गया ! इसीलिये साधनाके पथमें पग-पगपर सावधानीकी आवश्यकता है। सावधानी ही साधना है। साधकको बराबर देखते रहना चाहिये कि कहीं उसके हृदयमें—कहीं किसी कोनेमें लुक-छिपकर काम तो नहीं बसा हुआ है? उसे बराबर अपने ऊपर चौकसी रखनी चाहिये और भगवान्‌का आश्रय रखते हुए सदा दुर्गुणोंसे बचते रहना चाहिये। यदि भगवान्‌का दृढ़ आश्रय बना रहा तो विपदाएँ और विषमताएँ कुछ नहीं कर सकतीं। एक बातका सदा ध्यान रक्खा जाय——कहीं संसारका कोई भी प्रलोभन हृदयको लुभा न ले। अस्तु,

गणेशनाथने संसारसे दृढ़ वैराग्य धारण कर लिया और सुख-दुःख, मान-अपमान, राग-द्वेष आदि द्वन्द्वोंसे परे हो गये। उन्हें काञ्चन-कामिनीके प्रति इतनी उदासीनता हुई कि वे इनकी ओर देखतेतक नहीं थे। सुन्दर वस्त्र, सुस्वादु भोजन और धन-सम्पत्तिकी ओरसे तो उन्होंने आँखें ही फेर लीं।

एक बार छत्रपति शिवाजी तीर्थयात्राके लिये पण्ढरपुर गये। साधु गणेशनाथका नाम सब लोग जानते ही थे। शिवाजी महाराज गणेशनाथके दर्शन करनेके लिये गणेशनाथके चरणोंमें पधारे। उस समय गणेशनाथजी कीर्त्तनमें संलग्न थे। उन्हें क्या पता था कि कौन आया और कौन गया! सारी सुध-बुध खोकर गणेशनाथ पैरोंमें घुँघुरू बाँधकर नाचते रहे और भगवन्नामकीर्त्तन करते रहे। रात बहुत बीत गयी। कीर्त्तन समाप्त हुआ। शिवाजी-

ने गणेशनाथजीके चरणोंमें अपना मुकुट रखकर और हाथ जोड़कर बड़े ही आदर-विनयके साथ कहा—महाराज ! आज कृपाकर मेरे खीमेमें पधारिये और वहीं रातको विश्राम कीजिये। इस मान-प्रतिष्ठाको देखकर गणेशनाथका हृदय रो उठा; परन्तु शिवाजी-का आग्रह भी अटल था। जब गणेशनाथजीने देखा कि गये बिना काम न चलेगा तो उन्होंने एक तदवीर सोची। उन्होंने बहुत-से कंकड़ चुन लिये और उन्हें अपने वस्त्रके छोरमें बाँध लिया। शिवाजीको यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ और जब उन्होंने इसका कारण पूछा तो भक्त गणेशनाथने कहा—'भगवान्‌का नाम लेनेके लिये।'

मान-प्रतिष्ठाकी लपटें जब घेरने लगें तो भगवान्‌के नामका आश्रय लेना चाहिये और जोर-जोरसे भगवन्नामका जप करने लगना चाहिये। संसारके प्रलोभनोंसे परमात्मा ही बचा सकता है और उसका हाथ तो सर्वत्र, सर्वदा भक्तके मस्तकपर है ही। गणेशनाथजी जब शिवाजीके खीमेमें पहुँचे तो देखते क्या हैं कि फूलोंकी सेज बिछी हुई है, इत्र-पान रखा हुआ है और भिन्न-भिन्न प्रकारके पकवान-मिठाई परोसी हुई रखी है। गणेशनाथका हृदय सन्न हो गया ! वे सोचने लगे—हाय ! मैं इनके बीचमें क्यों फँसा ! जिस प्रकार कोई शेर गायके एक छोटे बछड़ेको पकड़कर अपनी माँदमें ले जाता है और बछड़ा भयभरी दृष्टिसे शेरको बार-बार देखता है और भाग जानेके लिये समय और राह देखता है

गणेशनाथको भला इस सुख-भोगसे क्या करना था ! उन्हें तो वहाँ नरककी दारुण यन्त्रणा मालूम हुई और रातभर राम-राम करके उन्होंने समय काटा। फूलकी सेजपर कंकड़ बिखेर दिये और एक-एकको चुनकर हरिका नाम लेते रहे तथा भगवत्-स्मरण कर-करके आँसू बहाते रहे। नींद भला उन्हें कैसे आती ! प्रातः-काल जब शिवाजी गणेशनाथजीके दर्शनके लिये पुनः आये तो देखा कि गणेशनाथजी रोते-रोते कंकड़ चुनते जाते हैं और भगवान्-का नाम ले-लेकर पुनः बिखेरते जाते हैं। शिवाजीने हाथ जोड़कर बहुत श्रद्धा-विनयसे पूछा—'महाराज ! रात सुखसे नींद तो आयी, किसी प्रकारकी असुविधा तो नहीं हुई।' गणेशनाथजीने स्नेहाकुल शब्दोंमें कहा—'हाँ, आजकी रात मेरी सुफल रही—रातभर हरि-स्मरण होता रहा—इससे बढ़कर कौन-सा सुख है ?' इसके उपरान्त महात्मा गणेशनाथजीने विषय-सुखोंकी तुच्छता और भगवत्सुखकी श्रेष्ठताको बहुत ही प्रेमभरे शब्दोंमें शिवाजीको समझाया। अब शिवाजीकी आँखें खुलीं। गणेशनाथने अश्रुपूर्ण गद्गद वाणीमें कहा—

कदा वृन्दारण्ये विमलयमुनातीरपुलिने
चरन्तं गोविन्दं हलधरसुदामादिसहितम्।
अये कृष्ण स्वामिन् मधुरमुरलीवादन विभो
प्रसीदेत्याक्रोशन् निमिषमिव नेष्यामि दिवसान्॥

'यमुनाजीका सुन्दर पुलिन हो, वृन्दावनके सुन्दर वनोंमें वंशी बजाते हुए हलधर और सुदामा आदि प्यारे गोपोंके साथ आप विचरण कर रहे हों, हे मेरे प्राणनाथ ! हे मेरे मदनमोहन ! ओ मेरे चित-

ने गणेशनाथजीके चरणोंमें अपना मुकुट रखकर और हाथ जोड़कर वड़े ही आदर-विनयके साथ कहा—महाराज! आज कृपाकर मेरे खीमेमें पधारिये और वहीं रातको विश्राम कीजिये। इस मान-प्रतिष्ठाको देखकर गणेशनाथका हृदय रो उठा; परन्तु शिवाजी-का आग्रह भी अटल था। जब गणेशनाथजीने देखा कि गये विना काम न चलेगा तो उन्होंने एक तदवीर सोची। उन्होंने बहुत-से कंकड़ चुन लिये और उन्हें अपने वस्त्रके छोरमें बाँध लिया। शिवाजीको यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ और जब उन्होंने इसका कारण पूछा तो भक्त गणेशनाथने कहा—'भगवान्-का नाम लेनेके लिये।'

मान-प्रतिष्ठाकी लपटें जब घेरने लगें तो भगवान्‌के नामका आश्रय लेना चाहिये और जोर-जोरसे भगवन्नामका जप करने लगना चाहिये। संसारके प्रलोभनोंसे परमात्मा ही बचा सकता है और उसका हाथ तो सर्वत्र, सर्वदा भक्तके मस्तकपर है ही। गणेशनाथजी जब शिवाजीके खीमेमें पहुँचे तो देखते क्या हैं कि फूलोंकी सेज बिछी हुई है, इत्र-पान रखा हुआ है और भिन्न-भिन्न प्रकारके पकवान-मिठाई परोसी हुई रखी है। गणेशनाथका हृदय सन्न हो गया! वे सोचने लगे—हाय! मैं इनके बीचमें क्यों फँसा! जिस प्रकार कोई शेर गायके एक छोटे वछड़ेको पकड़कर अपनी माँदमें ले जाता है और वछड़ा भयभरी दृष्टिसे शेरको वार-वार देखता है और भाग जानेके लिये समय और राह देखता है उसी प्रकार भक्त भी मान-प्रतिष्ठाकी राक्षसीसे डरते हैं और उससे पल्ला छुड़ानेके लिये भगवान्‌से आर्त्त प्रार्थना करते हैं।

गणेशनाथको भला इस सुख-भोगसे क्या करना था ! उन्हें तो वहाँ नरककी दारुण यन्त्रणा मालूम हुई और रातभर राम-राम करके उन्होंने समय काटा । फूलकी सेजपर कंकड़ बिखेर दिये और एक-एकको चुनकर हरिका नाम लेते रहे तथा भगवत्-स्मरण कर-करके आँसू बहाते रहे । नींद भला उन्हें कैसे आती ! प्रातः-काल जब शिवाजी गणेशनाथजीके दर्शनके लिये पुनः आये तो देखा कि गणेशनाथजी रोते-रोते कंकड़ चुनते जाते हैं और भगवान्-का नाम ले-लेकर पुनः बिखेरते जाते हैं । शिवाजीने हाथ जोड़कर बहुत श्रद्धा-विनयसे पूछा—'महाराज ! रात सुखसे नींद तो आयी, किसी प्रकारकी असुविधा तो नहीं हुई ।' गणेशनाथजीने स्नेहाकुल शब्दोंमें कहा—'हाँ, आजकी रात मेरी सुफल रही—रातभर हरि-स्मरण होता रहा—इससे बढ़कर कौन-सा सुख है ?' इसके उपरान्त महात्मा गणेशनाथजीने विषय-सुखोंकी तुच्छता और भगवत्सुखकी श्रेष्ठताको बहुत ही प्रेमभरे शब्दोंमें शिवाजीको समझाया । अब शिवाजीकी आँखें खुलीं । गणेशनाथने अश्रुपूर्ण गद्गद वाणीमें कहा—

कदा वृन्दारण्ये विमलयमुनातीरपुलिने
चरन्तं गोविन्दं हलधरसुदामादिसहितम् ।
अये कृष्ण स्वामिन् मधुरमुरलीवादन विभो
प्रसीदेत्याक्रोशन् निमिषमिव नेष्यामि दिवसान् ॥

'यमुनाजीका सुन्दर पुलिन हो, वृन्दावनके सुन्दर वनोंमें वंशी बजाते हुए हलधर और सुदामा आदि प्यारे गोपोंके साथ आप विचरण कर रहे हों, हे मेरे प्राणनाथ ! हे मेरे मदनमोहन ! ओ मेरे चित-

ने गणेशनाथजीके चरणोंमें अपना मुकुट रखकर और हाथ जोड़कर बड़े ही आदर-विनयके साथ कहा—महाराज ! आज कृपाकर मेरे खीमेमें पधारिये और वहीं रातको विश्राम कीजिये। इस मान-प्रतिष्ठाको देखकर गणेशनाथका हृदय रो उठा; परन्तु शिवाजी-का आग्रह भी अटल था। जब गणेशनाथजीने देखा कि गये बिना काम न चलेगा तो उन्होंने एक तदवीर सोची। उन्होंने बहुत-से कंकड़ चुन लिये और उन्हें अपने वस्त्रके छोरमें बाँध लिया। शिवाजीको यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ और जब उन्होंने इसका कारण पूछा तो भक्त गणेशनाथने कहा—'भगवान्-का नाम लेनेके लिये।'

मान-प्रतिष्ठाकी लपटें जब घेरने लगें तो भगवान्‌के नामका आश्रय लेना चाहिये और जोर-जोरसे भगवन्नामका जप करने लगना चाहिये। संसारके प्रलोभनोंसे परमात्मा ही बचा सकता है और उसका हाथ तो सर्वत्र, सर्वदा भक्तके मस्तकपर है ही। गणेशनाथजी जब शिवाजीके खीमेमें पहुँचे तो देखते क्या हैं कि फूलोंकी सेज बिछी हुई है, इत्र-पान रखा हुआ है और भिन्न-भिन्न प्रकारके पकवान-मिठाई परोसी हुई रखी है। गणेशनाथका हृदय सन्न हो गया! वे सोचने लगे—हाय! मैं इनके बीचमें क्यों फँसा! जिस प्रकार कोई शेर गायके एक छोटे बछड़ेको पकड़कर अपनी माँदमें ले जाता है और बछड़ा भयभरी दृष्टिसे शेरको बार-बार देखता है और भाग जानेके लिये समय और राह देखता है उसी प्रकार भक्त भी मान-प्रतिष्ठाकी राक्षसीसे डरते हैं और उससे पल्ला छुड़ानेके लिये भगवान्‌से आर्त्त प्रार्थना करते हैं।

गणेशनाथको भला इस सुख-भोगसे क्या करना था ! उन्हें तो वहाँ नरककी दारुण यन्त्रणा मालूम हुई और रातभर राम-राम करके उन्होंने समय काटा। फूलकी सेजपर कंकड़ बिखेर दिये और एक-एकको चुनकर हरिका नाम लेते रहे तथा भगवत्-स्मरण कर-करके आँसू बहाते रहे। नींद भला उन्हें कैसे आती ! प्रातः-काल जब शिवाजी गणेशनाथजीके दर्शनके लिये पुनः आये तो देखा कि गणेशनाथजी रोते-रोते कंकड़ चुनते जाते हैं और भगवान्‌का नाम ले-लेकर पुनः बिखेरते जाते हैं। शिवाजीने हाथ जोड़कर बहुत श्रद्धा-विनयसे पूछा—'महाराज ! रात सुखसे नींद तो आयी, किसी प्रकारकी असुविधा तो नहीं हुई।' गणेशनाथजीने स्नेहाकुल शब्दोंमें कहा—'हाँ, आजकी रात मेरी सुफल रही—रातभर हरि-स्मरण होता रहा—इससे बढ़कर कौन-सा सुख है ?' इसके उपरान्त महात्मा गणेशनाथजीने विषय-सुखोंकी तुच्छता और भगवत्सुखकी श्रेष्ठताको बहुत ही प्रेमभरे शब्दोंमें शिवाजीको समझाया। अब शिवाजीकी आँखें खुलीं। गणेशनाथने अश्रुपूर्ण गद्गद वाणीमें कहा—

कदा वृन्दारण्ये विमलयमुनातीरपुलिने
चरन्तं गोविन्दं हलधरसुदामादिसहितम्।
अये कृष्ण स्वामिन् मधुरमुरलीवादन विभो
प्रसीदेत्याक्रोशन् निमिषमिव नेष्यामि दिवसान्॥

'यमुनाजीका सुन्दर पुलिन हो, वृन्दावनके सुन्दर वनोंमें वंशी बजाते हुए हलधर और सुदामा आदि प्यारे गोपोंके साथ आप विचरण कर रहे हों, हे मेरे प्राणनाथ ! हे मेरे मदनमोहन ! ओ मेरे चित-

चोर ! मेरे ऐसे दिन कब आवेंगे जब मैं तुम्हारी इस प्रकारकी छवि-को हृदयमें धारण किये पागलोंकी भाँति कृष्ण-कृष्ण चिल्लाता हुआ अपने जीवनके सम्पूर्ण समयको निमिषकी नाईं बिता दूँगा ?'

शिवाजीने हाथ जोड़कर क्षमा-याचना की । इसपर गणेश-नाथजीने कहा—

धर्मं भजस्व सततं त्यज लोकधर्मान्
सेवस्व साधुपुरुषाञ्जहि कामतृष्णाम् ।
अन्यस्य दोषगुणचिन्तनमाशु मुक्त्वा
सेवाकथारसमहो नितरां पिब त्वम् ॥
(श्रीमद्भा० माहा० ४ । ८०)

'धर्मका आचरण करो और विषयवासनारूपी जो लोकधर्म हैं उन्हें छोड़ दो । सत्पुरुषोंका निरन्तर सङ्ग करो और हृदयसे भोगोंकी इच्छाको निकालकर बाहर फेंक दो । दूसरोंके गुण-दोषोंका चिन्तन करना एकदम त्याग कर दो । श्रीहरिकी सेवा-कथारूपी जो रसायन है उसका निरन्तर पान करते रहो ।' बस, इसीको मैंने तो मनुष्य-मात्रका कर्तव्य समझा है ।

गणेशनाथने अब देखा कि संसारमें उनकी कीर्त्ति-ख्याति बढ़ रही है जो उनकी साधनाकी बाधक है, अतएव उन्होंने सब कुछ छोड़-छाड़कर जंगलमें रहना ही उचित समझा । साधनामें एक क्षण-का भी अन्तराय साधु-महात्माओंको सह्य नहीं होता । अब गणेश-नाथजी जंगलमें एकान्तवास करने लगे । वहाँ वे अहर्निश प्रभुका नाम-कीर्तन किया करते । उनके मधुर कीर्तनका प्रभाव इतना सुन्दर पड़ा

कि वहाँके जंगली पशु-पक्षी भी उनके आस-पास जुट जाते और विमुग्ध दृष्टिसे उनका कीर्तन देखते तथा उनकी तालमें ताल मिलाकर बड़े ही प्रेमसे गाते—

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे॥
(कलिसं० १)

गणेशनाथजीकी भक्ति-सुरभिसे समस्त वन मँह-मँह हो गया। लोग उन्हें स्वयं 'पाण्डुरङ्ग' कहने लगे। उन दिनों ऐसी बात हो गयी थी कि गणेशनाथ जिसे भी स्पर्श कर देते वही प्रभुप्रेममें पागल हो जाता! ऐसे दीवानोंकी संख्या बढ़ती गयी। कुछ लोगोंको मजाक सूझा! वे गणेशनाथके पास जाकर कहने लगे कि आपको हम तभी सिद्ध महात्मा समझें जब आप इस वृक्षको अपना शिष्य बनावें। गणेशनाथको उस व्यङ्गसे क्या करना था? परन्तु होनी कुछ और थी, कीर्तनकी धुनिमें जब मस्त होकर नाचने लगे तो अचानक उनका हाथ उस पुराने वृक्षको स्पर्श कर गया। लोगोंने देखा कि सूखा हुआ पुराना वृक्ष पुनः हरा हो गया। गणेशनाथने कहा—यह बेचारा पुराना वृक्ष बहुत दिनोंसे भूखा तड़प रहा है, इसे भोजन देना चाहिये और उस समय वहाँ जो कुछ अन्न-जल था वह सब देनेके लिये जैसे ही हाथ बढ़ाया तो लोगोंने देखा कि वृक्षकी धड़ एक जगह ऐसे खुल गयी मानो ग्रास लेनेके लिये मुँह खोला है। लोग आश्चर्यमें पड़ गये और पुनः गणेशनाथके साथ मिलकर 'विट्ठल' 'विट्ठल' गाने लगे।

भक्त जोग परमानन्द

मुखजितशरदिन्दुः केलिलावण्यसिन्धुः
करविनिहितकन्दुर्वल्लवीप्राणबन्धुः ।
वपुरुपसृतरेणुः कक्षनिक्षिप्तवेणु-
र्वचनवशगधेनुः पातु मां नन्दसूनुः ॥

संत-महात्मा परमात्माके व्यक्तस्वरूप हैं। संसारमें संत-महात्माओंके द्वारा अपना दिव्य सन्देश परमात्मा सुनाया करते हैं। संत मायातीत होते हैं, मुक्त होते हैं। जगत्की कोई ममता, कोई सम्बन्ध उन्हें बाँध नहीं सकता। संसारमें रहते हुए भी वे संसारसे परे होते हैं। प्रभु दया कर संसारमें संत-महात्माओंको इसलिये भेजते हैं कि हम उनकी वाणी सुनकर अपने जीवनको धन्य बनावें, उनके पावन चरणोंका दर्शन कर कृतार्थ हों। संत-महात्माओंकी यह अपार अहैतुकी दया ही है कि वे हम संसारी जनोंके हितकी चिन्ता रखते हैं। गोस्वामी तुलसीदासजीने संत-हृदयकी नवनीतसे तुलना करके पीछे बतलाया है कि मक्खन तो स्वयं तप्त होनेपर पिघलता है, परन्तु संतजन परदुःखसे दुखी होते हैं। संसारके प्राणियोंको भवतापतापित देखकर संतजनोंका हृदय पिघल जाता है और वे अपने आचरण, वाणी, उपदेशसे लोगोंको संसारकी ज्वालासे बचानेकी चेष्टा करते हैं। ऐसे निरपेक्ष, शान्त, निर्वैर और समदर्शी संतकी प्रशंसामें भगवान्ने भक्त उद्धवसे कहा है—

निरपेक्षं मुनिं शान्तं निर्वैरं समदर्शनम्।
अनुव्रजाम्यहं नित्यं पूयेयेत्यङ्घ्रिरेणुभिः ॥

प्रभुके प्रेममें मतवाले जिस स्थानमें रहते हैं वहाँके परमाणुओंमें ही कृष्ण-प्रेम भरा रहता है और वहाँ सभी कुछ हरि ! हरि ! की तालपर नाचता रहता है ! एक बार गणेशनाथजी कीर्तन कर रहे थे—गाते-गाते वे बेसुध हो गये और खूब जोर-जोरसे विट्ठल-विट्ठल, हरि-हरि, गोविन्द-गोविन्द चिल्लाने लगे ! अब क्या था ! वहाँके पत्थर भी आपसमें खूब जोरसे मिले और लोगोंने देखा और सुना कि वे भी गणेशनाथके कीर्तनसे मुग्ध होकर आनन्दमग्न होकर नाच रहे हैं । समस्त प्रकृति प्रभुके रासमें सम्मिलित होनेके लिये आनन्द और प्रेमसे विभोर होकर नाच उठती थी । प्रभुके नामका यही प्रभाव है । संसारके सभी प्राणी—चर-अचर इस अमृतको पीनेके लिये व्याकुल हैं—जबतक हमें इस नामका अमृत नहीं मिलता तभीतक सारी दौड़-धूप है—हरिके रसमें सराबोर हो जानेपर तो बस सब कुछ हरि-ही-हरि हो जायगा और उसी समय हम अधिकाधिक प्रेमसे नामका रस लेते हुए, प्रभुको साक्षात् देखते हुए, भीतर-बाहर उसे ही देखते हुए, सुनते हुए, स्पर्श करते हुए गाते रहेंगे—

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम् ।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ॥

(ना० पु० १ । ४१ । १५)

गणेशनाथ तथा अन्यान्य भक्तोंके चरित्र-श्रवण-मननका यही तो परिणाम है । भक्तोंके चरित्रसे हृदय पवित्र होकर हरिका निरन्तर निवासस्थान हो जाता है ।

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय !

भक्त जोग परमानन्द

मुखजितशरदिन्दुः केलिलावण्यसिन्धुः
करविनिहितकन्दुर्वल्लवीप्राणवन्धुः ।
वपुरुपसृतरेणुः कक्षनिक्षिप्तवेणु-
र्वचनवशगधेनुः पातु मां नन्दसूनुः ॥

संत-महात्मा परमात्माके व्यक्तस्वरूप हैं। संसारमें संत-महात्माओंके द्वारा अपना दिव्य सन्देश परमात्मा सुनाया करते हैं। संत मायातीत होते हैं, मुक्त होते हैं। जगत्की कोई ममता, कोई सम्बन्ध उन्हें बाँध नहीं सकता। संसारमें रहते हुए भी वे संसारसे परे होते हैं। प्रभु दया कर संसारमें संत-महात्माओंको इसलिये भेजते हैं कि हम उनकी वाणी सुनकर अपने जीवनको धन्य बनावें, उनके पावन चरणोंका दर्शन कर कृतार्थ हों। संत-महात्माओंकी यह अपार अहैतुकी दया ही है कि वे हम संसारी जनोंके हितकी चिन्ता रखते हैं। गोस्वामी तुलसीदासजीने संत-हृदयकी नवनीतसे तुलना करके पीछे बतलाया है कि मक्खन तो स्वयं तप्त होनेपर पिघलता है, परन्तु संतजन परदुःखसे दुखी होते हैं। संसारके प्राणियोंको भवतापतापित देखकर संतजनोंका हृदय पिघल जाता है और वे अपने आचरण, वाणी, उपदेशसे लोगोंको संसारकी ज्वालासे बचानेकी चेष्टा करते हैं। ऐसे निरपेक्ष, शान्त, निर्वैर और समदर्शी संतकी प्रशंसामें भगवान्ने भक्त उद्धवसे कहा है—

निरपेक्षं मुनिं शान्तं निर्वैरं समदर्शनम्।
अनुव्रजाम्यहं नित्यं पूयेयेत्यङ्घ्रिरेणुभिः ॥

निष्किञ्चना मय्यनुरक्तचेतसः
शान्ता महान्तोऽखिलजीववत्सलाः।
कामैरनालब्धधियो जुषन्ति यत्
तन्नैरपेक्ष्यं न विदुः सुखं मम॥
(श्रीमद्भा० ११।१४।१६-१७)

'ऐसे किसी वस्तुकी इच्छा न रखनेवाले, शान्तचित्त, निर्वैर, सर्वत्र समभावसे मुझको देखनेवाले और निरन्तर मेरा मनन करनेवाले प्रेमी भक्तोंकी चरणरजसे अपनेको पवित्र करनेके लिये मैं सदा-सर्वदा उनके पीछे-पीछे घूमा करता हूँ। मुझमें चित्तको अनुरक्त कर रखनेवाले, सर्वस्व मुझको अर्पण करके अकिञ्चन बने हुए ऐसे शान्त और मेरे नाते सब जीवोंके प्रति स्नेह करनेवाले तथा सब प्रकारकी कामनाओंसे शून्य हृदयवाले महात्मा जिस परम सुखका अनुभव करते हैं उस निरपेक्ष परमानन्दको दूसरे लोग नहीं जानते।'

दक्षिण भारतके बरसी नामके एक गाँवमें भक्त परमानन्दका जन्म हुआ था। बहुत बचपनसे ही प्रभुके गुण-श्रवण, नाम-स्मरण-कीर्तनमें इनका चित्त लगने लगा था। जब ये छोटे बालक थे, इनके गाँवमें हरि-कथा और हरि-सङ्कीर्तन हुआ करता था, जिसमें ये नित्य नियम-पूर्वक शामिल होते थे। इन्हें हरिकथा तथा कीर्तनका एक प्रकारका चसका लग गया था। कभी-कभी रातको देरतक जब कथा और कीर्तन होता रहता तो ये भूख-प्यास भुलाकर मन्त्रमुग्ध-से होकर सुना करते थे। प्रभु जिसपर दया करते हैं उसे ही अपनी भक्तिका वरदान देते हैं।

एक दिनकी बात है। रात बहुत बीत चुकी थी, फिर भी कथा चल रही थी। भक्तजन प्रेम-विमुग्ध होकर रसपान कर रहे

थे। परमानन्द भी आँख मूँदे ध्यानमें मस्त हो रहे थे। त्रिभुवन-मोहन श्यामसुन्दरकी सलोनी साँवरी सूरतकी छबिका वर्णन हो रहा था तथा व्यासजी महाराज प्रेम-विभोर होकर श्रोताओंके हृदयमें अमृत बरसा रहे थे। वर्णन करते-करते वे उस रूपके जादूपर मुग्ध होकर आनन्दप्लुत होकर गा उठे—

मैं अपनो मन हरि सों जोर्‌यो। हरि सों जोर सबन सों तोर्‌यो॥
नाच नच्यो तब घूँघट कैसो, लोकलाज डर पटक पिछोर्‌यो।
कहनो होय सो कहो सखी री, कहा भयो काहू मुख मोर्‌यो॥
नवललाल गिरिधरन पिया सँग प्रेम रंग में यह तन बोर्‌यो।
......प्रभु लोग हसन दे लोक वेद तिनका ज्यों तोर्‌यो॥

आज परमानन्दके आनन्दका क्या ठिकाना! आनन्दमें उनका हृदय झूम उठा। एक बार उन्होंने जब आँखें खोलीं तो सामने देखा कि वही अलौकिक छबि परमानन्दको अपनेमें मिला लेनेके लिये मधुर-मधुर सङ्केत दे रही है। आँखें रूपका मधु पीकर झँप गयीं और भीतर पुनः वही रासका महामिलन! आज जोग परमानन्दके घूँघटका पट हट गया है—वे भीतर-ही-भीतर प्रभुके मिलनके रसमें सराबोर हैं। वे प्रत्यक्ष देख रहे हैं, दृढ़तापूर्वक अनुभव कर रहे हैं कि प्रभुजी आये हुए हैं और परमानन्दको अपनी छातीमें सटाकर आँसुओंसे नहला रहे हैं—कर-कमलोंसे धीरे-धीरे सहला रहे हैं। प्रभुजीके आँसू परमानन्दके मस्तकको भिगोकर कृतार्थ कर रहे हैं और परमानन्दकी अश्रुधारा अविरलरूपसे प्रवाहित होकर प्रभुजीके चरणोंको पखार रही है। इस आनन्दका क्या कहना? भीतर-बाहर समानरूपसे प्रभुके मधुर-मधुर स्पर्शकी दिव्य

अनुभूति हो रही है। ऐसे सुन्दर अवसरपर प्रभुकी आरती करनेके लिये परमानन्दका मन ललचा उठा। फिर क्या था, आरती-गान होने लगा—

आरती जुगलकिसोर की कीजै।
तन मन धन न्यौछावर दीजै॥
गौर स्याम मुख निरखत जीजै।
प्रेम स्वरूप नैन भर पीजै॥
रबि ससि कोटि बदन की सोभा।
ताहि देखि मेरो मन लोभा॥
नंदनँदन वृषभानुकिसोरी।
............प्रभु अबिचल जोरी॥

जोग परमानन्दको लोग अब पागल कहने लगे। जगत्की दृष्टिमें तो भक्त पागल है ही। परन्तु इस पागलपनका स्वाद जिसे एक क्षणके लिये भी मिल गया फिर वह इसे छोड़कर होशमें आने ही क्यों लगा? संसारकी दृष्टिमें जो कुशल-चतुर है उसे ही संसार चाहता है। संग्रह-परिग्रहका भूखा संसार संग्रही-परिग्रहीकी ही पूजा करता है! परमानन्दको जगत्की मान-बड़ाईसे क्या मतलब था? संसारने उनकी ओरसे आँखें फेर लीं, यह उनके लिये कल्याणकारी ही हुआ। प्रभु जिसपर दया करते हैं उसे ही संसारकी दृष्टिमें पागल बना देते हैं। संसार ऐसे पागलोंकी ओरसे आँखें फेर लेता है और पागल भक्त एकनिष्ठ होकर संसारकी विघ्न-बाधाओंसे मुक्त होकर एकान्तभावसे अपने प्रियतम परमात्माकी परिचर्या करता है। परमानन्दका भी, बस, अब एक ही काम रहा—संसारकी ओरसे आँखें मूँदकर सर्वान्तःकरणसे प्रभुकी पूजा-अर्चा करना। राम, कृष्ण,

नारायणके सिवा वे जिह्वापर एक भी शब्द आने नहीं देते थे। परमात्माकी मूर्तिके सिवा मनमें कुछ आता ही नहीं था। नाम-स्मरण, हरि-कीर्तन और अहर्निश भजन—बस, यही उनका एकमात्र काम था। सोते-जागते, उठते-बैठते, बस, प्रभुका स्मरण, प्रभुका चिन्तन और प्रभुका गुणगान। सदैव प्रभुकी मधुर मूर्ति सामने रहती थी और एकोन्मुखी होकर सारी वृत्तियाँ प्रभुके चरणोंमें प्रवाहित हो रही थीं।

नाम-स्मरणका चसका लगना बड़ा ही कठिन है, पर जहाँ एक बार यह चसका लगा फिर एक पल भी नामसे खाली नहीं जाता। श्रीतुकारामजी महाराजने नाम-स्मरणकी बड़ी ही मधुर व्याख्या की है। वे कहते हैं—नाम-स्मरण यह है कि चित्तमें रूपका ध्यान हो और मुखमें नामका जप हो। अन्तःकरणमें ध्यान जमता जाय, ध्यानमें चित्त रँगता जाय, चित्तकी तन्मयता होती जाय, यही वाणीमें नामके बैठ जानेका लक्षण है। परमानन्दको नाम-स्मरणका ऐसा चसका लगा कि एक क्षणके लिये भी वे नाम-रसपान करनेसे हटते न थे। भजनका वियोग भक्तके लिये कैसे सह्य हो? श्रीमद्भागवतमें कहा है—

त्रिभुवनविभवहेतवेऽप्यकुण्ठ-
स्मृतिरजितात्मसुरादिभिर्विमृग्यात्।
न चलति भगवत्पदारविन्दा-
ल्लवनिमिषार्धमपि यः स वैष्णवाग्र्यः॥

(११।२।५३)

'यदि भगवान्‌के भक्तसे कहा जाय कि तुम आधे क्षण या आधे निमेषके लिये भी भगवच्चरणोंका चिन्तन छोड़ दो और त्रिलोकीके सम्पूर्ण वैभवको ले लो तो वह इस बातको भी स्वीकार नहीं करता।

उसका चित्तरूपी भ्रमर तो अचञ्चलरूपसे भगवान्‌के उन चारु चरणकमलोंमें ही लगा रहता है जिनको निरन्तर ध्यानपूर्वक खोजनेपर भी देवता नहीं पा सकते। ऐसा वह भक्त कुछ भी नहीं चाहता।

जोग परमानन्द प्रभुका षोडशोपचार पूजन करते तथा नित्य नियमपूर्वक मूर्तिके सम्मुख सात सौ बार साष्टाङ्ग नमस्कार करते। यही उनका नियम था। आँखोंसे दिव्य भगवद्विग्रह देखना और उनके जलसे उसे नहलाना, कानोंसे भगवद्‌गुण सुनना, जिह्वासे भगवद्‌गुणोंको गाना, नाकसे भगवान्‌की दिव्य गन्धको लेना, हाथोंसे प्रभुकी अर्चा करना, पैरोंसे कीर्त्तन-स्थान तथा कथाओं और तीर्थोंमें जाना, मस्तकसे प्रभुके चरणोंमें प्रणिपात करना—यही परमानन्दकी एकमात्र दैनिक चर्या थी! उनका यह नियम था कि श्रीमद्‌भगवद्‌-गीताके एक श्लोकका उच्चारण करना और देवताके चरणोंमें साष्टाङ्ग प्रणिपात करना। इस प्रकार अठारहों अध्यायके कुल सात सौ श्लोकोंको वे उच्चारण करते जाते थे और परमात्माके दिव्य विग्रहके सम्मुख साष्टाङ्ग प्रणाम करते जाते थे। ये सात सौ नमस्कार कर चुकनेपर ही वे भिक्षामें प्राप्त अन्नको ग्रहण करते थे। धर्मग्रन्थोंमें यह बात आती है कि पूजन और यज्ञ किये बिना ही जो अन्न-जल ग्रहण करता है वह पाप खाता है और वह व्यक्ति शूकरके समान है।

इस कलिकालमें प्रभुके नामस्मरणके सिवा और कोई साधन है ही नहीं। शरीरसे संसारका कार्य करते हुए भी मनको प्रभुमें लगाये रखना तथा मनसे परमात्माका स्मरण-चिन्तन करते रहना यही हम संसारी पुरुषोंके लिये साधन है—ऐसा जोग परमानन्दने

बतलाया है। इसे ही गोस्वामी तुलसीदासजीने कहा है—

कर सों करम करिय विधि नाना। मन राखिय जहँ कृपानिधाना॥

मन यदि पूर्णतया प्रभुके रंगमें रँग जाय, यदि सर्वान्तःकरणसे हरिमें एकरूपता स्थापित हो जाय तो सारे कर्म और व्यापार यज्ञके रूपमें परिणत हो जाते हैं और वे स्वतः श्रीकृष्णार्पण होते जाते हैं, उन्हें श्रीकृष्णार्पण करना नहीं पड़ता। इसका मुख्य हेतु यह है कि बुद्धि जब श्रीकृष्णार्पण हो गयी तो सारे व्यापार प्रभुकी उपासनाके रूपमें ही व्यक्त होंगे। संसारमें मन न बसाकर प्रभुमें इसे बसाना और प्रभुकी पूजा समझकर समग्र कर्मको योगस्थ होकर निर्लिप्तभावसे करते जाना—यही परमानन्दजीका उपदेश है और यही उपदेश हमारे ऋषि-मुनियोंका भी है।

सात सौ बार साष्टाङ्ग प्रणिपात करना और गीताजीके सात सौ श्लोकोंका पारायण करना साधारण बात नहीं है। भक्त तो चाहता है कि वह बराबर प्रभुका रूप निरखा करे और उसका मस्तक सदैव प्रभुके चरणोंमें लोटता रहे। उसे इसीमें आनन्द आता है। एक समयकी बात है। सावन-भादोंका महीना था। पानी अभी खूब जोरसे बरस चुका था। आकाशमें अब भी ऊदे-ऊदे मेघ छाये हुए थे। पृथ्वीपर कीचड़ हो गया था। परन्तु परमानन्द श्रीपाण्डुरङ्गजीके मन्दिरके सामने साष्टाङ्ग प्रणाम करते जा रहे थे और उनका सारा शरीर कीचड़से लथपथ हो गया था। शरीर-की ओर तो उनका ध्यान ही न था। वे नमस्कार करने तथा गीताके श्लोकोंको उच्चारण करनेमें इतने व्यस्त थे कि कहाँ क्या हो रहा है, इसका उन्हें पतातक न था और उनका शरीर तथा

कपड़े कीचड़में गंदे हो रहे हैं इसका भी उन्हें ध्यान नहीं हुआ।

एक साहूकार उसी दिन वहाँ बाजार करने आया था। परमानन्दकी तितिक्षा और वैराग्य देखकर उसे उनपर बड़ी श्रद्धा हुई। रेशमी कपड़ेका एक थान लेकर वह जोग परमानन्दजीकी सेवामें उपस्थित हुआ और हाथ जोड़कर विनय और आदरके साथ प्रार्थना करने लगा—'महात्मन्! यह मेरी तुच्छ सेवा स्वीकार कर लें तो मुझपर बड़ा अनुग्रह हो।' जोग परमानन्दने कोमल शब्दोंमें, जिससे उस व्यापारीके चित्तको व्यथा न हो, कहा—मुझे इन सुन्दर वस्त्रोंसे क्या काम? मेरे लिये तो फटे चिथड़े ही पर्याप्त हैं। इस बहुमूल्य वस्त्रको भगवान् श्रीपाण्डुरङ्गके चरणोंमें चढ़ा आओ। सारे आनन्द और सौन्दर्यके वे ही भोक्ता हैं। उनकी सेवा करके जीवन कृतार्थ करो। मेरे लिये तो भिक्षाका अन्न और रास्तेमें पड़े हुए फटे चिथड़े ही प्रभुकी दयासे बहुत सुखदायक हैं। सुन्दर वस्तुएँ तो श्रीरुक्मिणीवल्लभकी सेवामें समर्पित होनी चाहिये। जोग परमानन्दजीने व्यापारीको लाख समझाया, परन्तु उसने तो हठ कर ली थी कि रेशमी थान वह परमानन्दकी सेवामें ही अर्पित करेगा। भक्त किसीके चित्तको दुखी नहीं करते; क्योंकि समग्र सृष्टिमें उनकी भगवद्बुद्धि रहती है और समस्त संसारके चर-अचरको वे अपने प्रियतम प्राणनाथकी प्रतिमूर्ति मानते हैं। इसी कारण बाध्य होकर परमानन्दने रेशमी थान स्वीकार कर लिया।

आज परमानन्दने रेशमी वस्त्र धारण किये हैं। आज भी जोरोंकी वर्षा हो रही है और श्रीपाण्डुरङ्गजीके मन्दिरके सामनेकी

जमीन कीचड़से भरी पड़ी है। मेघ अब भी झमाझम बरस रहे हैं। आज परमानन्दने अपने वस्त्र नीचेसे समेट लिये जिसमें साष्टाङ्ग नमस्कार करते समय कीचड़में पड़कर वस्त्र गंदा न हो जाय। आजसे पूर्व परमानन्दको इस प्रकारका सङ्कोच कभी नहीं हुआ था। संसारके स्पर्शमें जो भी आया उसे संसारने अपने पंजेमें ले लिया। बड़े-बड़े संत-महात्मा, साधु-संन्यासी, ऋषि-मुनि जैसे ही संसारका संग्रह करने लगे वैसे ही संसारने उनके मुँहपर कालिख पोती।

काजल की कोठरीमें कितनोहू सयानो जाय,
एक लीक काजल की लागिहै पै लागिहै॥

यह संसार तो काजलकी कोठरी है। कितना भी चतुर कोई क्यों न हो, इसमें जानेवालेको कालिख कहीं-न-कहीं अवश्य लगेगी ही। परमानन्द-जैसे वैराग्यसम्पन्न महात्माको भी रेशमी वस्त्रकी बहुमूल्यता आज मुग्ध कर रही है और खुलकर साष्टाङ्ग नमस्कार करनेमें उन्हें सङ्कोच हो रहा है। भोगोंकी गन्धमात्रसे ही मनुष्य पतित हो जाता है।

परमानन्द नमस्कार करते जा रहे थे, परन्तु आज उनका ध्यान श्रीपाण्डुरङ्गकी मनोहर मूर्तिपर कम था—आज बार-बार उनकी आँखें रेशमी वस्त्रपर चली जाती थीं कि कहीं कपड़ा गंदा तो नहीं हो रहा है! भगवान् भक्तकी परीक्षा भी लेते हैं और उस परीक्षामें सफल होनेकी उसे शक्ति भी देते हैं। भक्तने रेशमी वस्त्रमें छिपे हुए अपने शत्रुको परख ही तो लिया! जब शत्रु परखमें आ गया तब तो आधा काम हो गया। आज यह रेशमी

वस्त्र मेरी निष्ठाको भङ्ग करनेपर तुला हुआ है, इसलिये इसका ही पहले अन्त कर देना होगा। साधक, जो सच्चे हृदयसे प्रभुकी खोज कर रहे हैं, बड़े-से-बड़े प्रलोभन और आकर्षणको ठुकरा देते हैं और आँख फेरकर उस ओर देखतेतक नहीं। अस्तु,

परमानन्दको अपनी भूलपर भारी दुःख हुआ। इसके प्रायश्चित्तस्वरूप उन्होंने निश्चय किया कि वे अपने शरीरको यथेष्ट दण्ड दिये बिना न मानेंगे। उन्होंने अपने रेशमी कपड़ेके टूक-टूक करके फेंक दिये तथा दो बैलोंको जुतवाकर अपनेको सर्वथा नग्नकर उसमें बाँध दिया। बैल परमानन्दके शरीरको जंगलके कण्टकमय मार्गकी ओर लेकर भागे। परमानन्दका सारा शरीर काँटोंसे बिंध गया तथा खूनकी धारा बहने लगी। वे 'हरि-हरि' कहते जाते थे। शरीरको जितना ही कष्ट होता था उतने ही प्रेमसे वे प्रभुके नामका स्मरण करते जाते थे। कष्टकी पराकाष्ठा हो चुकी थी। जो भक्त प्रभुको प्राणोंसे भी प्यारे हैं, उनके कष्टको प्रभु भला, कैसे सहन कर सकते हैं? जिन्होंने डूबते हुए गजराजको उबारा, द्रौपदीकी लाज रक्खी, प्रह्लादकी रक्षा की, वही भक्तवत्सल भगवान् आज परमानन्दको कैसे बिसारते! भगवान् सब कुछ सहन कर सकते हैं, परन्तु भक्तोंका कष्ट उनसे नहीं सहा जाता! उनका नाम ही भक्तवत्सल है। भक्तोंको कष्ट देखकर प्रभुका हृदय द्रवित हो जाता है और वे एक क्षणका विलम्ब भी सह नहीं सकते! अस्तु, ग्वालेके रूपमें प्रभु प्रकट हुए। उन्होंने बैलोंके जूएमें बँधे हुए परमानन्दके रक्तप्लावित शरीरको

भक्त जोग परमानन्द

पहले खोल दिया और पुनः अपने कोमल करोंसे उसे सहलाया। सारे शरीरको अपने दिव्य स्पर्शके द्वारा दिव्य और निरामय कर दिया। जोग परमानन्दका सारा शरीर देवताका हो गया। प्रभु अपने भक्तके पूर्व कष्टका स्मरणकर उसे पुचकारने लगे। वे बार-बार परमानन्दसे कहने लगे—'अरे, तुमने इतना भीषण कष्ट क्यों मोल लिया? भला तुम्हारा अपराध ही कौन-सा था कि इस प्रकार अपने शरीरको कष्ट दिया? तुम तो मेरे परमप्रिय भक्त हो। तुम जो कुछ भी खाते-पीते हो वह मेरे ही मुखमें जाता है। तुम जो पद-सञ्चरण करते हो वह मेरी ही प्रदक्षिणा होती है। तुम जो भी बातें करते हो वह मेरी स्तुति-प्रार्थना है। जब तुम सुखसे लेट जाते हो तो मेरे चरणोंमें तुम्हारा साष्टाङ्ग हो जाता है। इस भीषण कष्टका वरण कर तुमने मेरे हृदयको रुला दिया।' प्रभु भक्तकी विह्वलतापर कातर हो रहे थे। आज परमानन्दकी तपस्या सफल हुई। प्रभुने उन्हें उठाकर अपनी छातीसे लगा लिया। इस भाग्यका क्या कहना? आज परमानन्द प्रभुसे मिलकर प्रभुमें मिल गये—प्रभुमें एकाकार हो गये! प्रभुने अपने हृदयके भीतर अपने भक्तको छिपा लिया!!

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय!

भक्त मनकोजी बोधला

भक्त मनकोजी बोधला बरारप्रान्तके प्रसिद्ध शहर धामनगाँवके पटेल थे। इनकी स्त्रीका नाम मामाताई था। मामाताईका बाहर-भीतर सभी सुन्दर था। वह पतिव्रता स्त्री तन-मनसे पतिका अनुसरण करती थी। इनके यमाजी नामक एक इन्द्रियनिग्रही एवं वैराग्यवान् पुत्र था और भागीरथी नामकी सर्वसुलक्षणा एक कन्या। विषय-भोगोंसे चारों-का ही मन हटा हुआ था। रात-दिन भगवान् श्रीपण्ढरीनाथका भजन करना और घरके सब कामोंको उन्हींके प्रीत्यर्थ यथायोग्य सम्पादन करना इनका प्रिय कार्य था। घरमें काफी धन था, अनाजके कोठे भरे थे और गौशालामें गाय, भैंस और बैलोंकी कतार बँधा करती थी। प्रत्येक एकादशीके दिन बोधलाका पण्ढरपुर पहुँचकर भगवान्‌के दर्शन करनेका नियम था। एकादशीके दिन चन्द्रभागामें स्नान करके भगवान्‌के दर्शन करना, रात्रिको जागरण करना और द्वादशीके दिन चन्द्रभागाके तटपर ब्राह्मण-भोजन और गरीबोंको अन्न बाँटकर त्रयोदशीको घर लौट आना, यह नियम वर्षोंसे चला आता था। एक समय देशमें बड़ा भारी अकाल पड़ा; मनुष्य अन्न बिना और पशु चारे बिना मरने लगे। सब भूतोंमें अपने भगवान्‌को देखनेवाले बोधलासे अब नहीं रहा गया। उन्होंने एकान्तमें अपनी पत्नी मामाताईसे कहा—'प्रिये! देशमें घोर अकाल पड़ा है। आज हमारे भगवान् दरिद्र और भूखे जीवोंका रूप धारण करके हमसे पूजा चाह रहे हैं। हमारे घरमें जो कुछ धन, जेवर और अन्न है,

सब उन्हींका है। आज उन्हींकी चीजसे उनकी पूजा करनेका सुअवसर है। यह मौका हाथसे नहीं खोना चाहिये। भूखोंको अन्न, प्यासोंको पानी, पशुओंको चारा, नंगोंको कपड़ा, रोगियोंको दवा और निराश्रितोंको आश्रय देना ही भगवान्‌की सच्ची पूजा है। परन्तु इस पूजामें भी अभिमान नहीं होना चाहिये। किसीका असत्कार न हो जाय। मीठी वाणीसे सबका सत्कार करते हुए भगवान्‌को यथायोग्य भेंट अर्पण करनी चाहिये। सबमें रमण करनेवाले मेरे राम इस पूजासे बड़े ही प्रसन्न होते हैं। अतएव तुम अभीसे इस पूजामें लग जाओ। तनिक भी देर करना इस समय अनुचित होगा।'

पतिकी आज्ञाका अनुसरण करनेवाली, निर्लोभा, सती मामाताईको पतिकी बातसे बड़ी ही प्रसन्नता हुई और वह खुले हाथों गरीब और दुखियोंकी सेवामें तन-मन-धनसे लग गयी। बोधलाका घर गरीब नर-नारियोंका आश्रयधाम बन गया। तमाम देशमें यह बात फैल गयी। चीनीपर चींटी और मक्खियोंकी तरह चारों ओरसे भूखे नर-नारियोंके झुंड-के-झुंड आने लगे और मामाताई बड़ी ही प्रसन्नताके साथ सत्कारपूर्वक उनको अन्न-वस्त्र बाँटने लगी। उसके उत्साह और आनन्दका पार नहीं था। इस तरह बहुत दिन बीत गये। बँटते-बँटने तो कुबेरका खजाना खाली हो जाता है, बोधलाका घर तो किस गिनतीमें था। अन्नके सारे गोदाम खाली हो जानेपर बोधलाने सम्पत्ति बेचनी शुरू की। उन्होंने अपने सारे गहने और जवाहिरात बेच दिये और उसका अन्न खरीदकर गरीबोंको बाँट दिया। कपड़े और बरतन भी घरमें नहीं रक्खे। अन्तमें अपने खानेके लिये

एक दिनका भी अन्न घरमें नहीं रह गया। पशुओंके लिये चारा नहीं रहा, तब पशुओंको भी बाँट दिया। दरिद्रता देवी पूरे दलबल-के साथ बोधलाके घरमें आ विराजी। बोधला अपनी स्त्रीसहित मजदूरी करके अपना और बच्चोंका पालन करने लगे। इस अवस्थामें बोधला और उनकी पत्नी मामाताईको जो सन्तोष और आनन्द था, उसकी तुलना बड़े-बड़े महलोंमें रहनेवाले, सब प्रकारके भोगोंसे सम्पन्न किसी भी महान् धनवान् व्यक्तिके आनन्दके साथ नहीं की जा सकती। बोधला और उनकी पत्नीका आनन्द सात्त्विक, निर्मल और आदर्श है एवं उसका आधार महान् त्याग और भगवत्-सेवा है। परन्तु धनी-के भोगानन्दकी भित्ति तो पापोंके कारणरूप क्षणभङ्गुर भोग और अभिमान हैं। भोगका आनन्द दूसरी जातिका है और त्यागका आनन्द उससे विलक्षण किसी दूसरी ही जातिका! भोगके आनन्द-का पर्यवसान नरक और दुःखमें है, परन्तु त्यागके आनन्दकी परिसमाप्ति भगवान्के परमधाम और आत्यन्तिक नित्य परम आनन्दमें होती है। त्यागका आनन्द ही असली आनन्द है। भोगानन्द तो आनन्दकी छाया है—मायामात्र है! इसीलिये भगवान्के भक्त भोगी नहीं होकर त्यागी होते हैं। वे ज्ञानके अभिमानसे भी डरते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि अभिमानसे भगवान् नहीं मिलते। भगवान्की प्राप्ति तो एकमात्र प्रेमसे होती है और प्रेम अभिमानके रहते होता नहीं। अस्तु! बोधलाके प्रेमसे प्रसन्न होकर भगवान्ने एकान्तमें उन्हें दर्शन दिये, जिससे उनका आनन्द और भी बढ़ गया।

एकादशीपर बोधलाको पण्ढरपुर जाना है, परन्तु उनके पास पैसा एक भी नहीं है। स्त्रीको बड़ी चिन्ता हुई। बोधलाने कहा—'तुम चिन्ता

क्यों करती हो! मैं जंगलसे सूखी लकड़ियोंका एक बोझा ले जाऊँगा और उसे पण्ढरपुरमें बेचकर अपना काम चला लूँगा।' यह कहकर नियमके सच्चे बोधलाजी चल पड़े। रास्तेमें सूखी लकड़ियोंको बटोर-कर एक बोझा बाँधकर सिरपर रख लिया और निश्चिन्तभावसे प्रेमपूर्वक श्रीभगवान्‌के नामका कीर्तन करते हुए बोधला पण्ढरपुर पहुँचे। बोधलाके हृदयमें आज बड़ा ही आनन्द है। वे भगवान्‌की दयासे अपनेको भोगोंसे—मायासे मुक्त हुए जानकर फूले नहीं समाते। पण्ढरपुर पहुँचकर लकड़ियोंका बोझा तीन पैसेमें बेच दिया और पैसे लेकर चन्द्रभागाके तटपर पहुँचे। एक पैसा घाटियेको दिया और दो पैसोंकी पूजाकी सामग्री लेकर भगवान्‌का दर्शन और पूजन किया। दिनभर उपवास और रातको जागरण करनेके बाद प्रातःकाल जंगलसे फिर एक लकड़ियोंका बोझा लाये और उसे तीन पैसेमें बेचकर चन्द्रभागाके किनारे गये और तीन पैसेका आटा लेकर नित्यके नियमा-नुसार ब्राह्मणको भोजन करानेकी इच्छासे ब्राह्मणकी बाट देखने लगे।

बैठे-बैठे दुपहरी हो गयी, कोई भी ब्राह्मण नहीं आया। उन्होंने कई ब्राह्मणोंसे कहा, परन्तु सूखा आटा लेना किसीने भी मंजूर नहीं किया। बोधला मन-ही-मन चिन्ता करने लगे, 'ठीक ही तो है, खाली आटा लेकर ब्राह्मण क्या करें, मेरे पास न नमक है, न तरकारी, न घी है, न दाल और दक्षिणाके लिये भी एक छदाम पास नहीं है। चन्द्रभागाके किनारेपर जहाँ बड़ी-बड़ी दक्षिणाओंके साथ ब्राह्मणोंको खिलानेवाले इतने धनी जमा हो रहे हैं, वहाँ मुझ गरीबका सूखा आटा भला कौन ब्राह्मण लेगा?' यों सोचते-सोचते बोधलाकी आँखोंमें आँसू

भर आये। बोधलाका हृदय इधर पसीजा, उधर भगवान् पिघल गये। और भक्तकी प्रेमभरी भेंट स्वीकार करनेके लिये बूढ़े दरिद्री ब्राह्मणके वेषमें भगवान् वहाँ प्रकट होकर बोधलासे कहने लगे—'अरे, ओ भगत! मुझे बड़ी भूख लगी है, तेरे पास कुछ है तो मुझे जल्दी दे।' बोधलाने ब्राह्मणके वचन सुनकर भगवान्‌की बड़ी कृपा मानी, आखिर भगवान्‌ने ब्राह्मणको भेज तो दिया। उन्हें क्या पता था कि ब्राह्मणके वेषमें साक्षात् नारायण ही तुम्हारा प्रेमभरा आटा लेने आये हैं। बोधलाने सोचा, कहीं खाली आटेकी बात सुनकर यह भी नहीं लेंगे तो बहुत बुरा होगा और कहा—'महाराज! मेरे पास केवल थोड़ा-सा आटाभर है, और कुछ भी नहीं है।' भगवान्‌ने कहा, 'अरे भाई! जो कुछ है सो जल्दी देता क्यों नहीं। मैं कहाँ दाल-चावल और घी-शक्कर माँगता हूँ। मुझे तो भूख लगी है, आटेकी बाटियाँ बनाकर अभी खाऊँगा। ला, जल्दी दे।' बोधलाने आटा दे दिया। बोधलाका नियम था कि वह ब्राह्मणको अपने सामने ही भोजन करवाते और दक्षिणा देकर विदा करते। परन्तु खाली आटा देकर आज बोधलाको ब्राह्मणसे यह कहनेकी हिम्मत न हुई कि महाराज! यहीं बनाकर खा लीजिये। अन्तर्यामी भगवान् बोधलाके मनकी जान गये और बोले—'भाई! खड़ा क्या करता है। देखता नहीं, मैं भूखों मर रहा हूँ। जल्दी कहींसे दो-चार गोबरके कंडे माँगकर ला दे तो मैं अभी तेरे सामने ही बाटियाँ बनाकर खा लूँ।' बोधला अपनी मनोकामना पूरी ई देखकर प्रसन्न हो गये और यात्रियोंसे कुछ कंडे माँग लाये।

ब्राह्मणने चन्द्रभागामें स्नान किया और गीला कपड़ा पहने ही वह बाटियाँ बनाने बैठ गया। बोधला कहींसे आग माँग लाये। ब्राह्मणने आटा सानना शुरू किया! धन्य है! सर्वलोकमहेश्वर भगवान्, जो समस्त ऐश्वर्यके आधार हैं, लक्ष्मीजी जिनकी चरणसेवासे क्षणभर भी हटना नहीं चाहतीं, बड़े-बड़े महापुरुष जिनके नामका स्मरण होनेमें अपना सौभाग्य समझते हैं, वेदज्ञ ऋषि वेदमन्त्रोंसे जिनके प्रीत्यर्थ अग्निमें आहुतियाँ दिया करते हैं, आज वही भक्तके दिये हुए आटेको अपने हाथों सान रहे हैं। भगवान्की यह बान ही है, इसीलिये तो वे विदुरके साग-पात और शबरीके बेरोंपर रीझ पड़े थे। प्रेमसे अर्पित किया हुआ एक-एक पत्ता उन्हें प्रिय होता है। वे स्वयं ही घोषणा कर रहे हैं—

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥

(गीता ९। २६)

'पत्र, पुष्प, फल, जल, जो कुछ भी भक्त प्रेमपूर्वक मेरे अर्पण करता है, उस प्रेमी भक्तका प्रेमपूर्वक अर्पण किया हुआ वह पदार्थ मैं स्वयं प्रकट होकर भोग लगाता हूँ।'

महालक्ष्मी ब्रह्माण्डके ऐश्वर्यकी अधीश्वरी हैं, उनकी कृपा बिना किसीको कुछ भी नहीं मिलता, परन्तु प्रभुके प्यारे भक्तोंकी अर्पण की हुई दुर्लभ वस्तुमें तो वह भी हिस्सा बँटानेको ललचाया करती हैं। देवी रुक्मिणीजीने सुदामाजीके चावलोंकी कनी भगवान्के हाथोंसे छीन ली थी। आज यहाँ भी रुक्मिणीजीका जी ललचाया। चट बिना दाँतकी बुढ़िया बनकर बूढ़े ब्राह्मणके बगलमें आ विराजीं और

कहने लगीं, 'मुझे छोड़कर अपने यजमानका दिया हुआ अन्न क्या आप अकेले ही खायँगे ?' भगवान् मुसकरा दिये। रसोई बनने लगी।

बोधलाने सोचा, इस आटेसे तो एक ही आदमीका पेट भरना मुश्किल था, अब ये दो क्या खायेंगे ? उन्हें पता नहीं था कि सारे विश्वका पेट भरनेवाले विश्वम्भर यही हैं। बाटियाँ बनीं। लक्ष्मीजीके हाथसे बनी हुई वे बाटियाँ अमृतको भी लजानेवाली थीं। भगवान्‌की आज्ञासे तीन पत्तलें परसी गयीं। भगवान्‌ने कहा—'भगतजी ! तुम भी साथ ही प्रसाद पाओ।' बोधलाने सोचा—'इन दोनोंहीका पेट नहीं भरेगा। मैं क्या खाऊँगा।' उन्होंने कहा—'भगवन् ! आप और माताजी भोजन करें। मैं बचा-खुचा जूठन-प्रसाद पा लूँगा।' भगवान्‌ने रहस्यभरी हँसी हँसकर कहा—'अच्छी बात है।' जगन्नायक और जगज्जननी दोनोंने भर पेट खाया और बोधलाके देखते-ही-देखते वहाँसे अदृश्य हो गये। बोधलाकी पत्तल बाटियोंसे भरी थी। वह आश्चर्यमें डूब गया। उसे निश्चय हो गया कि ब्राह्मणरूपमें साक्षात् मेरे स्वामी ही पधारे थे। वह गद्गद हो गया और प्रसाद पाकर स्तुति करता हुआ मन्दिरमें पहुँचा।

मन्दिरमें जाकर बोधलाने भगवान्‌के दर्शन किये तो उसे स्पष्ट जान पड़ा कि भगवान् मुसकरा रहे हैं। बोधलाने गद्गद होकर कहा—'भगवन् ! धन्य है आपकी कृपा; आप प्रेमके सामने और कुछ भी नहीं देखते। इसीसे तो बड़े-बड़े धनियोंकी विशाल चतुर्विध भोग्य सामग्रीको छोड़कर आप प्रेमवश मेरे सूखे आटेपर रीझ गये। आपने कृतार्थ कर दिया।'

भगवान्‌ने कहा, 'भाई ! मैं तो सभी जगह जाना चाहता हूँ, परन्तु बड़ी-बड़ी जेवनारोंमें मुझको पूछता ही कौन है ?' बोधलाने कहा—'महाराज ! ऐसा भी कहीं हो सकता है ?' भगवान् बोले—'अच्छा, कल ही यह कौतुक देखना । अमुक सेठके यहाँ कल हजार ब्राह्मण जिमाये जायँगे, उनके लिये तरह-तरहकी मिठाइयाँ आजसे ही बन रही हैं । ब्राह्मणोंको निमन्त्रण दिया जा रहा है । मैं भी वहाँ जाऊँगा, तुम दूर खड़े तमाशा देखना ।' बोधलाने कहा —'अच्छी बात प्रभु !'

दूसरे दिन ठीक समयपर बोधला वहाँ जा पहुँचे । देखा, पंक्तियाँ लगी हैं, हजार पत्तलें परसी गयी हैं, सेठके मुनीम निमन्त्रित ब्राह्मणोंको सूचीमें नाम देख-देखकर बैठा रहे हैं । सेठजी खड़े हैं, कोई फालतू आदमी न आ जाय, इस निगरानीमें ! इतनेमें ही वही बूढ़ा कुबड़ा ब्राह्मण कमरमें एक टाटका टुकड़ा लपेटे लाठी टेकता हुआ वहाँ आ पहुँचा । उसने सेठसे कहा—'सेठजी ! बड़ी भूख लगी है ।' सेठजीने कहा—'आपको निमन्त्रण थोड़े ही मिला था, यहाँ तो निमन्त्रित ब्राह्मणोंको छोड़कर और कोई नहीं जीम सकता ।' ब्राह्मणने कहा—'सेठजी ! गरीब हूँ, बहुत ही भूखा हूँ । आपके यहाँ तो पूरे हजार ब्राह्मण भोजन करेंगे, एक ज्यादा ही हो गया तो क्या है ?' सेठजीने जरा घुड़ककर कहा—'नहीं, नहीं, यों बिना बुलाये आनेवाले भिखमंगोंको खिलाने लगें तो फिर पता ही क्या लगे ? जाओ, जाओ ! यहाँ कुछ नहीं मिलेगा ।' ब्राह्मणने कहा—'भूखके मारे प्राण जा रहे हैं, चला नहीं जाता, मैं तो खाकर ही जाना चाहता हूँ ।' यों कहकर ब्राह्मण एक पत्तलपर जाकर बैठ गया, यह देखकर सेठजी जामेसे बाहर हो गये । उन्होंने पुकारकर

कहा—'है कोई ! इस बुढ़ऊको पकड़कर बाहर तो निकालो।' जमादार दौड़े, बूढ़े ब्राह्मणको पकड़कर लगे घसीटने। ब्राह्मणने कहा—'भूखों मर रहा हूँ, भाई रहम करो।' सेठजीका गुस्सा और भी बढ़ गया, उन्होंने कहा—'निकालो धक्के देकर बाहर। इसका बाप यहाँ रकम जमा करवा गया था सो यह उसे लेने आया है। कमबख़्त कहींका बड़ा शैतान है, अपने मनसे ही जाकर पत्तलपर बैठ गया है, मानो इसके बापका घर है।' बोधला दूर खड़े यह सारा तमाशा देख रहे थे। सेठके चौकीदारोंने ब्राह्मणको घसीटकर बाहर निकाल दिया।

ब्राह्मण बाहर निकलकर बोधलाकी ओर देखकर मुसकराया और बोला—'देखा न ? यहाँ हम-सरीखोंको कौन जिमाता है, अच्छा अब दूसरा तमाशा देख !' देखते-ही-देखते बड़े जोरकी आँधी आयी। छप्पर उड़ गया, पत्तलें कहीं उड़ गयीं, मिठाई नष्ट हो गयी, ब्राह्मण जान लेकर भागे। सेठका ब्राह्मणभोजन विध्वंस हो गया। भगवान्ने कहा—'प्यारे बोधराज ! मैं अभिमानी और दम्भी मनुष्योंका पक्वान्न ग्रहण नहीं करता, मुझे तो तुझ-सरीखे भक्तकी दी हुई रूखी-सूखी रोटी प्यारी लगती है। अभिमानका फल तैंने देख ही लिया।' बोधलाको भगवान्की कृपा प्राप्त हुई, वह निहाल हो गये।

भगवान्को प्रणामकर बोधला तीसरे दिन अपने गाँवकी ओर चले। दो दिनोंसे कुछ खाया नहीं था। भूख-प्यासके मारे प्राण व्याकुल थे। विश्वम्भर भगवान्से भक्तका दुःख नहीं सहा गया। उन्होंने तो भक्तके योगक्षेमका ठेका ही ले रक्खा है। बात-की-बातमें रास्तेमें एक सुन्दर बाग लग गया। स्वयं वैकुण्ठनाथ

माली बने और जगज्जननी महालक्ष्मी रुक्मिणीजी मालिन ! कुआँ चलाने लगे। बोधलाने वहाँ पहुँचकर देखा, 'यह नया बगीचा कब लग गया। मैं तो इस रास्ते बीसों बार गया-आया हूँ, यहाँ तो एक पेड़ भी नहीं था।' मायाने काम किया। बोधलाने सोचा, 'भूल गया होऊँगा।' बोधला भूख-प्यासके मारे व्याकुल थे, परन्तु दूसरोंके बगीचेमें कैसे जायँ? अतएव समदु:खसुखी बोधला भगवन्नाम-कीर्तन करते हुए आगे बढ़े। मालिन बनी हुई रुक्मिणीजीने सिरपर छाकका छवड़ा उठाया। उसमें थीं रोटियाँ, ताजा दूध और नाना प्रकारके मधुर फल। जल्दीसे बोधलाके पास पहुँचकर और छवड़ा एक ओर रखकर मालिनने विनम्र स्वरसे कहा—'भगतजी ! आप थके-माँदे माॡम होते हैं, बगीचेमें चलकर जरा विश्राम कर लीजिये। वहाँ मालिक आपकी बाट देख रहे हैं। यह छाक मैं अभी लायी हूँ, कुछ खा-पीकर जाइये। आप पण्ढरीनाथके यात्री हैं, इसीलिये मालिकने भक्तिपूर्वक आपको बुलाया है। वे बैलोंको देख रहे हैं, नहीं तो खुद ही आते। अपनी चरणरजसे हमारी झोंपड़ी पवित्र कीजिये।' बोधला माँके मधुर वचनोंको सुनकर गद्गद हो गये। वह बगीचेमें गये। चतुर मालीने उनका बड़ा ही सत्कार किया और रोटी, दूध, फल आदि खिलाकर ठंडा पानी पिलानेके बाद विदा किया। बोधला ज्यों ही बगीचेसे बाहर निकले कि सारा बगीचा और माली-मालिन जादूकी तरह अदृश्य हो गये। बोधलाको कृपानाथकी कृपाका एक और प्रत्यक्ष प्रमाण मिला ! वह गद्गद स्वरसे भगवन्नाम-कीर्तन करते हुए घर पहुँचे।

इस बार बोधलाकी खेती बहुत अच्छी हुई है। खूब जुवार फली है। बोधला खेतकी रखवालीपर बैठे हैं। इतनेमें देखा, कुछ चिड़ियाँ जुवार चुग रही हैं। बोधला उन्हें उड़ाने चले, परन्तु दूसरे ही क्षण मनमें आया कि जो भगवान् एक बीजसे तमाम फलियोंको जुवारसे भर देते हैं, इन चिड़ियोंको भी तो उन्हीं भगवान्ने भेजा है, फिर मैं इन्हें क्यों उड़ाऊँ? यह सोचकर बोधला निश्चिन्त मनसे बैठकर कीर्तन करने लगे। चिड़ियाँ चुग-चुगाकर अपने-आप उड़ गयीं। थोड़ी देर बाद मामाताई खेतमें आयी। उसने देखा खेत कुछ उजड़ा है, सोचा कि स्वामीने भिखारियोंको सिट्टे तोड़ दिये होंगे। घरमें दरिद्रता तो थी ही, स्त्रीके मनमें विश्वासकी कमीसे कुछ खिन्नता-सी आयी। उसने कहा—आप यों खेत भी भिखमंगोंको लुटा देंगे तो फिर हमलोग क्या खायँगे और कैसे लगान चुकाया जायगा। अगर अब आपने किसीको अपने हाथसे तोड़कर एक भी सिट्टा दे दिया तो आपको पण्ढरीनाथकी शपथ है। स्त्री इतना कहकर चली गयी।

बोधला खेतमें बैठे; यात्रियोंका एक दल पण्ढरपुर जा रहा था। साधु भूखे थे। उन्होंने कहा, 'भगतजी! आपने अकालके समय हमलोगोंके प्राण बचाये थे। आज हमें बड़ी भूख लगी है, आप उचित समझें तो दो-चार सिट्टे तोड़ दें, हमलोग आगमें भूनकर खा लेंगे।' बोधलाने कहा—'मेरी साध्वी स्त्रीने मुझे शपथ दिलवा दी है, अतः मैं तो नहीं तोड़ूँगा। आप स्वयं भले ही तोड़ लें।' खुली आज्ञा पाकर साधु खेतमें घुस पड़े, सैकड़ों साधु थे। बात-

की-बातमें सारा खेत साफ हो गया। बोधला निश्चिन्त चित्तसे भगवान्‌का गुण गा रहे थे। साधु तो खा-पीकर चलते बने। पीछेसे बोधलाका लड़का अपनी मातासहित आया। और खेतको बिल्कुल उजड़ा देखकर दोनोंको बड़ा दुःख हुआ परन्तु वह दुःख था क्षणिक ही। जब उन्होंने बोधलाके मुखसे सुना कि पण्ढरीके भूखे यात्रियोंने अन्न खाया है, तो खेतका अन्न बहुत अच्छे काममें लगा जानकर वे भी सन्तुष्ट हो गये! धन्य!

गाँवमें खबर फैल गयी कि बोधलाके खेतमें कुछ भी नहीं रहा। लोग तरह-तरहकी आलोचना करने लगे। किसीने कहा—'बोधला बड़ा भक्त है, उसकी दयालुतासे भगवान् उसपर राजी हैं।' दूसरेने कहा—'तभी तो भगवान् उसे मनमाना दे भी देते हैं।' पाँचों अँगुली एक-सी नहीं होतीं। गाँवमें बोधलासे डाह करनेवाले कुछ दुष्ट प्रकृतिके लोग भी थे। उनमेंसे एकने कहा—'देखेंगे, भगवान् अबकी उसे किस तरह बचाते हैं। लगानका रुपया चुकाते समय बच्चाजीकी आँखें खुल जायँगी।' दुष्टोंने षड्यन्त्र रचा। लगान-अफसरसे जाकर कहा कि 'जबतक बोधलाका लगान नहीं चुकेगा, तबतक हमलोग भी कुछ नहीं देंगे, इसलिये पहले उससे लगान वसूल किया जाय।' उन्होंने गाँवमें भी सबसे कह दिया कि जो कोई हमारे इस प्रस्तावसे सहमत न हो वह पहले बोधलाका लगान चुका दे। अफसरने हवलदारको बोधलाके घर भेजा और लगानके रुपये जल्दी देनेको कहा। बोधलाके घरमें न रुपया था, न जेवर और न अन्न ही था। वह लगान कहाँसे चुकाते। कलका

वादा करके हवलदारको विदा किया। मामाताईके पास कुछ पैसे थे, उन्हें लेकर वह रातको नगाउ नामक एक साहुकारिनके घर गये और बोले कि 'माता! ब्याजके पैसे पहले लेकर मुझे इतने रुपये उधार दो।' उसने स्वीकार कर लिया और कल सवेरे ले जानेको कहा। उसने धरतीमें रुपये गाड़ रक्खे थे, परन्तु जब उसने सुना कि बोधलाके खेतमें कुछ भी नहीं रहा है तब रुपये डूबनेकी आशङ्कासे उसका भी मन बदल गया। उसने दूसरे दिन सबेरे बोधलाको सूखा जवाब दे दिया। गाँवमें और कोई साहूकार था नहीं। बोधला अब करे तो क्या? चुपचाप भगवान्के नाम-गुणोंका चिन्तन करते हुए बोधला रुपये उधार लेनेकी गरजसे रलेरास नामक समीपके गाँवको गये। इधर लोगोंने हल्ला कर दिया कि बोधला भाग गया।

हवलदार कुर्की लेकर आ गया और उसने मामाताईको दोनों बच्चोंसहित घरसे बाहर निकालकर घरमें ताला लगा दिया और गाय-बकरियोंको भी कुर्क कर लिया। भक्तकी इस विपत्तिको भगवान् पण्ढरीनाथ अब नहीं सह सके। उन्होंने धामण गाँवके 'बिठ्या महार' का रूप धारण किया और रुपये लेकर लगान-अफसरके पास जाकर नम्रतासे अभिवादन किया और कहा कि 'सरकार! ये लगानके रुपये मनकोजी बोधराज पटेलने भेजे हैं। इन्हें लेकर रसीद दीजिये।' अफसरने रुपये गिनकर रसीद दे दी। घरका ताला खुलवा दिया गया, कुर्की उठ गयी। अब गाँववालोंको भी लाचार होकर सब लगान तुरंत भरना पड़ा; परन्तु

उनको बड़ा ही आश्चर्य हो रहा था कि इस तंगीके समय बोधलाको इतने रुपये कहाँसे मिल गये ?

बोधलाको रलेरासमें रुपये उधार मिल गये । वह रुपये लेकर अफसरके पास पहुँचे और देरसे पहुँचनेके लिये क्षमा-प्रार्थना करने लगे। अफसरने कहा—'अभी तुम्हारा भेजा हुआ 'बिठ्या महार' रुपये दे गया है । तुम्हारे घरवालोंने रुपये भेज दिये होंगे । जाकर पता लगाओ ।' बोधलाने सोचा घरमें तो एक पैसा भी नहीं था, लगानके रुपये भरनेको कहाँसे आते । उन्होंने आकर घरपर पूछा तो मामाताईने कहा कि हमें तो कुछ भी पता नहीं है, हमने तो समझा कि आपने ही कहींसे लाकर रुपये भरे हैं तभी कुर्की उठी है ।' तब बिठ्या महारको बुलाकर पूछा तो उसने कहा, 'मेरे पास तो एक छदाम भी नहीं है, मैं आपका लगान भला कहाँसे भरता। फिर मैं तो आज घरसे बाहर भी नहीं निकला ।'

अब बोधला समझ गये कि यह सारी लीला तेरे श्यामसुन्दरकी है । बोधला, मामाताई और उनकी दोनों सन्तान भगवान्‌के प्रेममें मस्त होकर नाचने लगे । लोगोंने आश्चर्यसे देखकर आकर कहा कि बोधलाका खेत जुवारसे भरा है ।

बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय !

भक्त सदन कसाई

प्राचीन कालमें सदन नामके एक बहुत प्रसिद्ध भक्त हो गये हैं। ये जातिके कसाई थे। बचपनसे ही इन्हें हरि-नामजप और कीर्त्तनमें विशेष अभिरुचि थी। रात-दिन जब कभी समय मिलता ये प्रेमपूर्वक प्रभु-गुण-गानमें और अनन्यमनसे नाम-जपमें लग जाते। यद्यपि जातिके थे तो कसाई, परन्तु हृदयमें करुणा, प्रेम और दया इतनी अधिक थी कि ये जीववधके नामसे ही काँप उठते थे। निरीह मूक पशुओंके लिये भी ये अपने भीतर एक आत्मीयता और ममत्वका अनुभव करते थे; परन्तु परिवारका पालन करना आवश्यक था, कसाई होनेके कारण दूसरा कोई पेशा था नहीं। वे मन-ही-मन इसके लिये बहुत ही दुखी रहते, पशुओंका वध उनको बहुत ही बुरा लगता, इससे उन्होंने अपने हाथोंसे कभी पशुओंका वध नहीं किया। आजीविकाके निमित्त वे मन मारकर दूसरोंके यहाँसे मांस लाकर वेचा करते थे। बीच-बीचमें जब समय मिलता 'हरि-हरि, कृष्ण-कृष्ण' की धुनिमें वह प्रेमोन्मत्त होकर नाच उठते और उनका विह्वल हृदय प्रभुकी रूप-रस-मदिराको पीकर मतवाला हो जाता। प्रभुके नाम-गानमें उनकी इतनी लगन थी कि वे कभी-कभी कीर्त्तन और गुण-गानमें खाना-पीना भी भूल जाते और रातको रात ैर दिनको दिन नहीं समझते।

भक्तवत्सल भगवान् अपने भक्तकी विह्वल पुकार सुनकर अपनेको रोक नहीं सकते। वे तो सदैव अपने भक्तके लिये वैसी ही परिस्थिति ला देते हैं जिससे उसकी भक्ति प्रतिदिन दृढ़ होती जाय। हृदयमें भक्तिकी स्फुरणा भी तो प्रभुकी अनुकम्पासे ही होती है। भक्तिका क्रमशः विकास भी भगवान्‌की कृपासे ही होता है। हाँ, भक्तके हृदयमें प्रभुके लिये बेचैनी बनी रहे, विकलता बढ़ती रहे, हरिके बिना एक क्षण भी जीना अच्छा न लगे, प्रभुके नाम-स्मरण और गुण-गानके अतिरिक्त उसे स्वर्गकी भी कामना न रह जाय, नाम सुननेको और गुण गानेको मिले—इससे बढ़कर और है ही क्या? सदनका मन हरिके चरणोंमें रम गया, रात-दिन केवल 'हरि-ही-हरि' रह गये। प्रेमके भूखे भगवान् अपनेको सदनसे भला अलग कैसे रख सकते? गण्डकीसुत शालग्रामजी सदनके घरमें स्वयं विद्यमान थे। बेचारा भोला-भाला सदन हरिके इस रूपको पहचानता नहीं था और इसीसे मांस तौला करता था। प्रभुकी भी कैसी विचित्र लीला है! भक्तके कोमल करोंका शीतल स्पर्श होता रहे, भक्तके मनमें सदैव ध्यान बना रहे और रात-दिनके उसके व्यवहार और व्यापारका साधन बना रहे—इसीलिये भक्तके मन रखनेवाले लीला-मय प्रभु सदनके घरमें शालग्रामरूपमें उसके बटखरेमेंसे झाँक रहे थे! इधर जब भक्त भगवान्‌के लिये व्याकुल हो उठता है तो 'सरकार' भी स्वयं भक्तसे मिलनेके लिये मचल उठते हैं! 'हम भगतनके भगत हमारे' की प्रतिज्ञा तो उनकी है ही!

सदन बेचारा रात-दिन शालग्रामजीसे मांस तौलता और उसे एक साधारण बटखरा समझता। परन्तु बटखरा एक व्यापारीका

प्रमुख साधन है, इसी हेतु परमात्मा शालग्राम-रूपमें उसका बटखरा बनकर आये ! एक साधु सदनकी दूकानसे होकर जा रहे थे कि उनकी दृष्टि सदनके बटखरेपर पड़ी । वे तुरंत पहचान गये कि हो-न-हो यह श्रीशालग्रामजीकी ही मूर्ति है । वे आये और सदनसे शालग्रामजीकी मनोहर मूर्ति माँग ले गये ! सदनने प्रसन्नतापूर्वक दे दिया ! साधु शालग्रामजीको पाकर फूले न समाये । कुटियामें आकर पञ्चामृत और अन्यान्य उपचार रचकर वे श्रीशालग्रामभगवान्‌के सम्मुख हाथ जोड़कर कहने लगे—

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
विष्णोः पादोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते ॥

हरि तो प्रेमके भूखे होते हैं और वे एकमात्र निःशेष समर्पणसे ही रीझते हैं । साधुकी पूजामें सब कुछ था, परन्तु सदनकी-सी अनन्यनिष्ठायुक्त सर्वात्मसमर्पणका दिव्य माधुर्य कहाँ था ? साधुने स्वप्नमें सुना कि श्रीशालग्रामजी बोल रहे हैं, 'अरे ! मुझे यहाँ कहाँ ले आये ? मुझे तो सदनके ही घरमें रहने देते ! सदन जब मांस तौलनेके लिये मुझे उठाता था तो मुझे उसके शीतल कर-स्पर्शमें एक अपूर्व प्रेमालिङ्गनका आनन्द मिलता था, जब वह ग्राहकोंसे बातें करता था तो मैं उसकी प्रेमातुर प्रार्थनाके शब्द सुनता था। मेरा नाम ले-लेकर जब अत्यन्त विह्वलताके साथ नाचता, तो मैं भी उसके हृदयके वृन्दावनमें नाचने लगता ! उसके प्रेमाश्रुओंमें भींगकर जो आनन्द मुझे मिला है वह तुम्हारे पञ्चामृतमें स्नानकर न मिला ! उसने प्रेम-विह्वल स्नेहार्द्र शब्दोंमें एक बार ही जब 'प्राणनाथ हरि !' कहकर पुकारा, उसमें जितनी वेदना और आकर्षण था, उसमें मुझे

खींच लेनेकी जितनी शक्ति थी, वह तुम्हारे विविध स्तोत्रोंमें नहीं मिली। उस प्रेमके पुजारी सदनके घर मुझे पहुँचा आओ, मुझे उसके बिना एक क्षण भी कल नहीं, शान्ति नहीं, सुख नहीं, चैन नहीं।' भक्तके प्रेमपूरित हृदयमें प्राणवल्लभ प्रभुकी जो मञ्जुल मूर्ति है, वह तो वहीं ही श्रद्धाके सघन कुञ्जोंकी छायामें प्रेमकी यमुनाके तटपर विचरना चाहती है। प्रेमीका हृदय ही भगवान्‌का सर्वसुन्दर मन्दिर है। साधु महाराज दौड़े-दौड़े सदनके घर गये और श्रीशालग्रामजीकी मूर्ति दे आये। साथ ही उसको भगवत्कृपाका महत्त्व भी बता आये।

सदनको जब यह पता चला कि उसका बटखरा सचमुच श्रीशालग्रामजीकी शिला है जो साक्षात् विष्णुभगवान्‌की मूर्ति है तो उसे अपनी करनीपर बड़ा पछतावा हुआ! हाय! मैंने प्रभुकी इस मङ्गलमूर्तिको मांस तौलनेके काममें लाकर कितना जघन्य घोर पाप किया !!!

रात-दिन, खाते-पीते, सोते-जागते, उठते-बैठते हमारा 'प्रभु', हमारा प्राणाधार हमारी राह रोककर हमें अपना दर्शन दिया करता है। परन्तु हाय रे हम अधम! हम तो उसकी उपेक्षा करनेमें ही अपनी वीरता मानते हैं। जब हृदयकी आँखें खुलती हैं, जब घूँघटका पट हटता है और प्रभुकी झाँकी होती है तब अपनी भूल-पर रोना-ही-रोना आता है। हाय! हमने तब नहीं पहचाना, तब हमारी आँखें न खुलीं। किस-किस रूपमें 'वह' आता है, कब किस प्रकार वह अपनी मधुर झाँकी दे जाता है—कहा नहीं जा

सकता। अर्जुनको भी कुछ ऐसा ही मोह हुआ था, परम प्रभुको कृष्ण, यादव, सखा कहकर पुकारने तथा भोजन, शय्या और विहारमें नाना प्रकारसे असत्कृत करनेमें! 'वह' तो हमारे नित्यके जीवनमें हमारा पति, पिता, बन्धु, पुत्र, स्त्री, सेवक, सखा आदि रूपोंमें हमारे साथ है, परन्तु हम उसको बिसारकर; प्राणोंके प्राणको भुलाकर कितनी भारी भूल करते हैं। परन्तु हरिकी ही दयासे जब अन्तरकी आँखें खुलती हैं तो हृदय आत्मग्लानि, लज्जा और अनुतापसे भर जाता है कि हाय! मैंने अपने जीवनसर्वस्व प्राणाधारका कितना भारी अपमान और असत्कार किया। प्रभो! क्षमा करो, क्षमा करो!! भक्तवत्सल दीनबन्धु प्रभु तो हमारे किये हुए मान-अपमानका ध्यान न कर हमारे उद्धार और निस्तारके लिये बार-बार असत्कृत होकर भी हमारे द्वारको खटपटाया करते हैं, हम संसारसे इतने अधिक चिपके हुए हैं, मायामें इतने अधिक लिपटे हुए हैं कि उनकी ओर देखनेकी, उनकी पुकार सुननेकी और सुनकर हृदयका किवाड़ खोल देनेकी और हृदय-मन्दिरमें उन्हें बुलानेकी ओर प्रवृत्त ही नहीं होते। परन्तु 'वे' हैं बड़े हठी! वे तो हमारा घूँघट उठा देनेपर ही तुले हुए हैं। हम बार-बार 'ना', 'ना' कहते जाते हैं और वे बार-बार हमारे हृदयमें आ बसनेके लिये व्याकुल हो रहे हैं। सदनने शालग्रामजीको पहले दे तो दिया था परन्तु शालग्रामजी सदनको क्यों छोड़ने चले?

साधुसे स्वप्नका सारा वृत्तान्त सुनकर सदनकी विचित्र गति हो गयी! प्रभुका इतना प्रगाढ़ प्रेम, इतनी भक्तवत्सलता! प्रेमकी

दरिया उमड़ पड़ी ! आँखोंसे आँसुओंकी गङ्गा-यमुना बह चली ! सारा शरीर रोमाञ्चित हो गया ! प्राण विकल हो उठे ! रोम-रोमसे 'हरि, हरि' की ध्वनि आने लगी और वह वेग अब रोका कैसे जाता ! प्रेममें तो बन्धन आप-ही-आप टूट जाते हैं ! 'एक' का ही होकर जीने और मरनेकी लालसा होती है। सदन भी भक्तिविह्वल हृदयसे कुल-परिवारका सब काम-धंधा छोड़कर प्रभुको हृदयमें धारण कर श्रीशालग्रामजीको लेकर पुरुषोत्तमक्षेत्र श्रीजगन्नाथपुरीकी ओर चल पड़े ।

सन्ध्या हो चली थी । सदनने सोचा कि यहीं पासके गाँवमें जाकर भिक्षा माँगकर खा लूँ और रातभर विश्रामकर फिर कल चलूँ। यह सोचकर सदन एक गाँवके एक गृहस्थ-परिवारमें ठहर गये। भिक्षा करके वे रातको सोये। आधी रात हो चली थी। सदनके घुँघराले लहराते हुए बाल, बड़ी-बड़ी हिरणके समान आँखें, उन्नत दिव्य ललाट और परम सम्मोहक रूप-तेज देखकर उस घरकी स्त्री मुग्ध हो गयी थी। सदन जहाँ सोया हुआ था वहाँ आकर वासना-विगलित मोहकी अनेक चेष्टाएँ करती हुई उसने कुत्सित प्रस्ताव रक्खा। बड़े ही लुभावने, मोहमय शब्दोंमें उसने सदनसे साथ ले चलनेकी प्रार्थना की। साधनाके क्षेत्रमें काञ्चन और कामिनी बहुत ही भारी बाधाएँ हैं। कहा भी है—

> बाधक रघुवर भगतके क्रोध लोभ तिय काम।
> सब रिपु भक्षक जीव के, रक्षक केवल राम॥
> काया कौड़ी कामिनी, ये नाँगी तरवार।
> निकसे जन हरिभजन को बीचै लीन्ही मार॥

हरि अपने भक्तोंपर सदैव अपनी कृपाकी छाँह बनाये रहते हैं। सम्पूर्ण समर्पण हो चुकनेपर भक्तके सम्पूर्ण योग-क्षेमका भार प्रभुपर चला जाता है। भारी-से-भारी विपत्ति आ जाय, घोर-से-घोर प्रलोभन आ जाय, भगवान् भक्तका हाथ पकड़कर उसे बचा लेते हैं। सदनपर कुत्सित कामकी एक न चली। वे भगवान्का स्मरण करते हुए, आदर और श्रद्धासे सिर झुकाये बोले—'माँ, मेरी परम पूजनीया माँ! अपने चरणोंकी पावन धूल मुझे दे दो! तुम मेरी माँ हो! दयामयी जननी! तुम्हारे चरणोंमें मेरा कोटि-कोटि प्रणाम है!'

वस्तुत: जो सच्चे भक्त हैं, वे विषयोंको विषके समान छोड़ देते हैं। संसारके साधारण जीवोंके लिये भले ही कामिनीका कामुक रूप आकर्षक प्रतीत हो, परन्तु भक्त तो स्त्रीमात्रको माताके रूपमें देखते हैं। संसारसे दृढ़ वैराग्य हुए बिना, विषयोंसे घोर घृणा हुए बिना भक्तिके पथमें चलना महाकठिन है। सदनपर अपना जादू न चलते देख उस कामातुरा स्त्रीने समझा कि शायद यह मेरे पतिके भयसे मेरी प्रार्थना पूरी नहीं करता। वह चुपकेसे गयी और एक तीक्ष्ण तलवारसे पतिका सिर धड़से अलग कर दिया। दौड़ी-दौड़ी आकर उसने सदनसे काम-विह्वल वाणीमें कहा, 'लो, अब हमलोगोंके सुख-पथका कण्टक हट गया! मैंने अपने पतिकी हत्या कर दी, क्योंकि वही हमारे प्रेम-सुखका बाधक था! काम-वासना क्या नहीं करा सकती!! कामान्ध कौन-सा पाप नहीं कर सकता!!!

सदन भयसे काँप उठा! अरे, कामातुरा व्यभिचारिणीने पनी काम-वासना पूर्ण करनेके लिये अपने पतिका वध कर दिया!

'कण्टक' को हटाकर वह दुष्टा इस साधुको पतित करने चली थी, परन्तु सदनके हृदयमें संसारके प्रति इसके कारण और भी घृणा हो चली। साधारण सांसारिक पुरुषोंके लिये स्त्रीका जो रूप मोहक प्रतीत होता है, वही एक वैरागी भक्तके लिये—

स्तनौ मांसग्रन्थी कनककलशावित्युपमितौ
मुखं श्लेष्मागारं तदपि च शशाङ्केन तुलितम्।
स्रवन्मूत्रक्लिन्नं करिवरकरस्पर्धि जघन-
महो निन्द्यं रूपं कविजनविशेषैर्गुरु कृतम्॥

स्त्रियोंके स्तन मांसके लोंदे हैं, पर कवियोंने उन्हें सोनेके कलशोंकी उपमा दी है। स्त्रियोंका मुँह कफका घर है, पर कवि उसे चन्द्रमाके समान बताते हैं और उनकी जाँघोंको, जिनमें पेशाब प्रभृति बहते रहते हैं, श्रेष्ठ हाथीकी सूँड़के समान कहते हैं। स्त्रियोंका रूप घृणाके योग्य है, परन्तु कवियोंने उसकी कितनी प्रशंसा की है, ठीक यही बात पुरुषोंके शरीर-सौन्दर्यके लिये समझनी चाहिये। ईश्वरके चरणोंमें लगा हुआ भक्त तो कामको ललकारकर कहता है—

अरे काम बेकाम, धनुष टंकारत तर्जत।
तू हू कोकिल व्यर्थ बोल काहे को गर्जत॥
तैसे ही तूँ नारि, बृथाही करत कटाछै।
मोहि न उपजै मोह, छोह सब रहि गे पाछै॥
चित चंद्रचूड़ के चरन को ध्यान अमृत बरसत हिते।
आनंद अखंडानंद को ताहि अमृत सुख क्यों हिते॥

जब हृदयमें प्रभुकी मूर्ति बस गयी तो फिर कामके लिये स्थान ही कहाँ? कामकी उसपर क्या चले! फिर वह पुरुष हो

या स्त्री, वह तो कामविजयी है। नश्वर रूपपर वह मुग्ध क्यों हो
लगा ? वह तो हरिके चरणोंमें निरत है, 'साईं' के सुखका आन
लूट रहा है फिर वह विषयोंकी निकृष्ट कामना क्यों करने जाय ?

जब सब प्रकारकी चेष्टा, अनुनय-विनय करके वह स्त्री थ
गयी और सदनको काम-वासनाके लिये उद्दीप्त नहीं कर सकी
वह द्वारपर आकर छाती पीट-पीटकर रोने लगी। गाँवके लोग ज
जुटे तो उस दुष्टाने कह दिया कि यह आदमी हमारे पति
हत्या करके हमारे साथ काम-लिप्सा पूरी करना चाहता था। सदन
यह सुनकर कुछ भी सफाई नहीं दी, अपितु वह भगवान्का ना
जोर-जोरसे प्रेमपूर्वक जपने लगा। लोगोंने सोचा कि यह खूब ब
हुआ बदमाश और ढोंगी है कि हत्या करके व्यभिचारकी चेष्टा क
रहा था और जब हमलोग आये तो अब भक्त बनता है। सदन इ
आलोचनाओंकी ओर तनिक भी ध्यान न देकर प्रेम-विह्वल हृदय
प्रभुका नाम स्मरण करता रहा !

मामला कचहरीमें आया। न्यायाधीशके सम्मुख उस दु
स्त्रीने सारी गढ़ी हुई बातें कह दीं। दृढ़ विश्वासी परमभक्त सद
चुपचाप सब सुनते रहे और अपने मङ्गलमय प्रभुकी लीलापर मुसकर
रहे। दयामय प्रभुकी लीलाकी परीक्षा लेनेके लिये नहीं, अपितु अप
हृदयमें उसकी अनन्त कृपा और प्रेम-वत्सलतामें भरोसा रखते ह
सदनने चुप रहकर मानो सब कुछ स्वीकार कर लिया ! न्यायाधीश
हृदयको परमात्माने प्रेरित कर दिया और उसने प्राणदण्ड न दे
आज्ञा दी कि सदनके दोनों हाथ काट लिये जायँ।

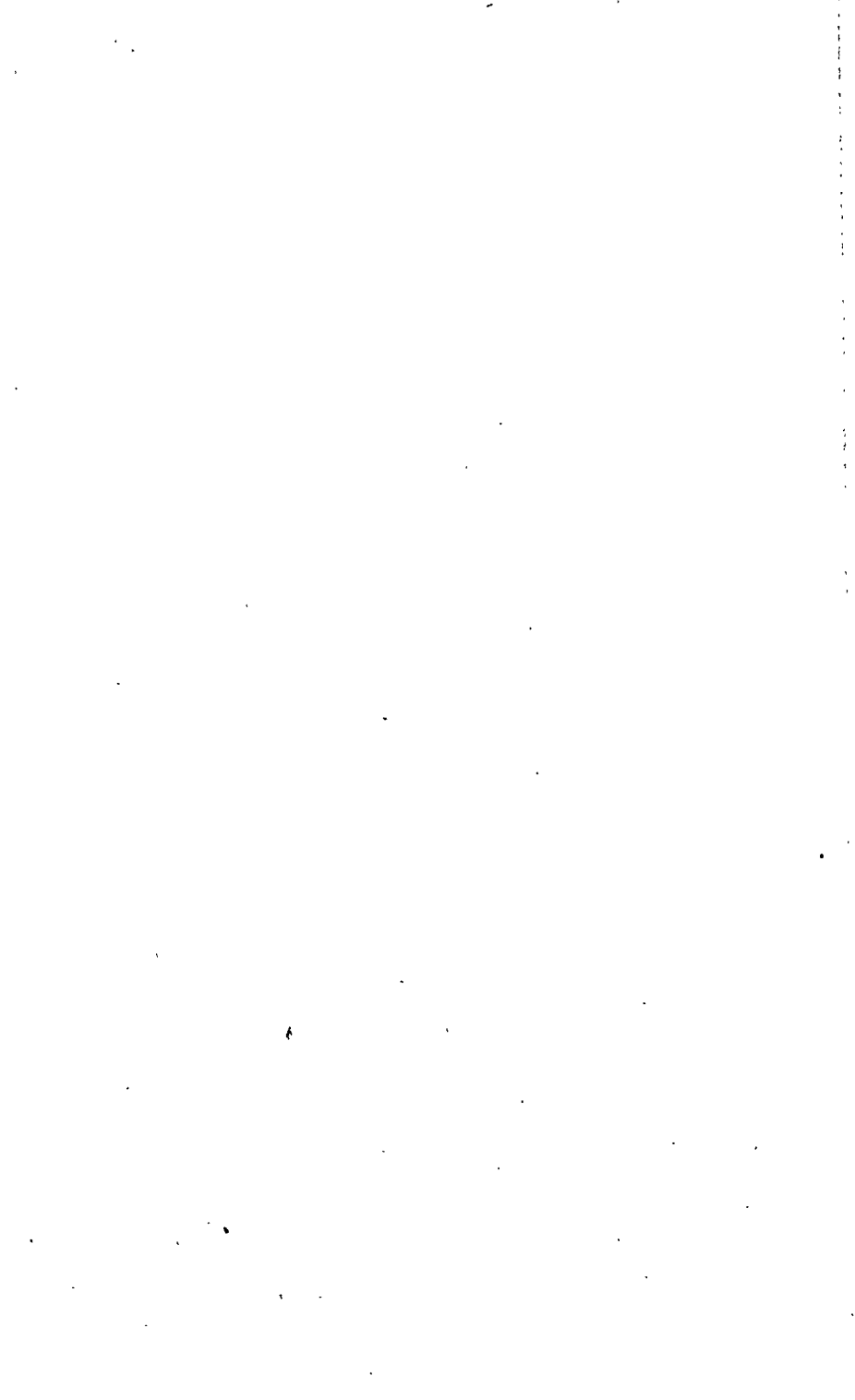
हाथोंके कट जानेसे गहरी व्यथा हो रही थी। फिर भी यह सोचकर कि किसी पूर्वजन्मके पापका यह फल है और इसमें भी हरि-कृपाका साक्षात्कारकर हँसते हुए सदन प्रसन्न चित्तसे अपने हृदयेश्वर श्रीजगन्नाथजीके दर्शनके लिये व्याकुल उसी पथकी ओर चल पड़े।

भक्तका दुःख तो स्वयं भगवान्‌का दुःख है। जहाँ-जहाँ भक्तोंपर भीर पड़ती है, वहाँ-वहाँ वे पाँव-पियादे दौड़े आते हैं। भक्तोंका दुःख उनसे देखा नहीं जाता। पिघल जाते हैं, कसमसा जाते हैं, और भक्तकी विपत्ति देखकर स्वयं उसको अपने ऊपर झेल लेते हैं। हाथोंसे रुधिरकी धारा बह रही है, घोर व्यथा हो रही है और भक्त सदन अपने प्रभुके पथमें उत्साह, उमङ्ग, प्रेम, उत्कण्ठाके साथ बढ़ रहे हैं। कितने भक्तोंने प्रभुके पथको पलकोंसे बुहारा है! इसे कहते हैं निष्ठा! सदनकी अपूर्व निष्ठा देखकर श्रीजगन्नाथजीने अपने निष्ठावान् पुजारीको स्वप्न दिया कि 'सदन' नामका एक बहुत बड़ा भक्त आ रहा है। उसे लेनेके लिये अभी सवारी भेजी जाय। पुजारीजी पालकी लेकर आये और सदनको उसमें बलात् बिठाकर ले गये।

भक्त तो अपने भगवान्‌से कभी-कभी मान भी कर लेता है। जगन्नाथजीके सम्मुख जाकर जब सदनने साष्टाङ्ग दण्डवत् किया तो उनका हृदय प्रेम और उल्लाससे पूर्ण था। प्रभुकृपासे उनके हाथ पूर्ववत् ठीक हो गये, परन्तु उनके मनमें यह कुतूहल बना रहा कि पता नहीं, मेरे हाथ कैसे और क्यों कटे? एक रातको साक्षात् श्रीभुवनमनमोहन श्रीजगन्नाथजीने साक्षात् प्रकट होकर कहा, 'प्यारे

सदन ! तुम्हारे हाथ जो कटे थे—यह तुम्हारे पूर्व-जन्मके एक पापका फल है। तुम पूर्व-जन्ममें काशीमें एक सदाचारी और प्रकाण्ड विद्वान् ब्राह्मण थे। एक दिन एक गाय एक कसाईके घेरेसे भागी जाती थी। पीछे कसाई दौड़कर आया। उसने तुम्हें पुकारा। तुमने कसाईको जानते हुए भी अपनी भुजाएँ गायके गलेमें डालकर उसे पकड़ लिया और कसाई उसे पकड़कर ले गया। वही गाय वह स्त्री थी और वही कसाई उसका वह पति। पूर्व-जन्मके बदलेमें ही उसने उसका गला काटा है। तुमने उस भयातुरा गायको दोनों हाथोंसे पकड़कर उस कसाईको सौंपा, इसी हेतु तुम्हारे दोनों हाथ कटे। इससे तुम्हारा पाप नाश हो गया, यही एक प्रतिबन्ध था जो तुम्हें परम सिद्धि पानेसे रोके हुआ था। ये वचन कहकर और सदनको पूर्ण प्रेम दानकर श्रीभगवान् अन्तर्धान हो गये।'

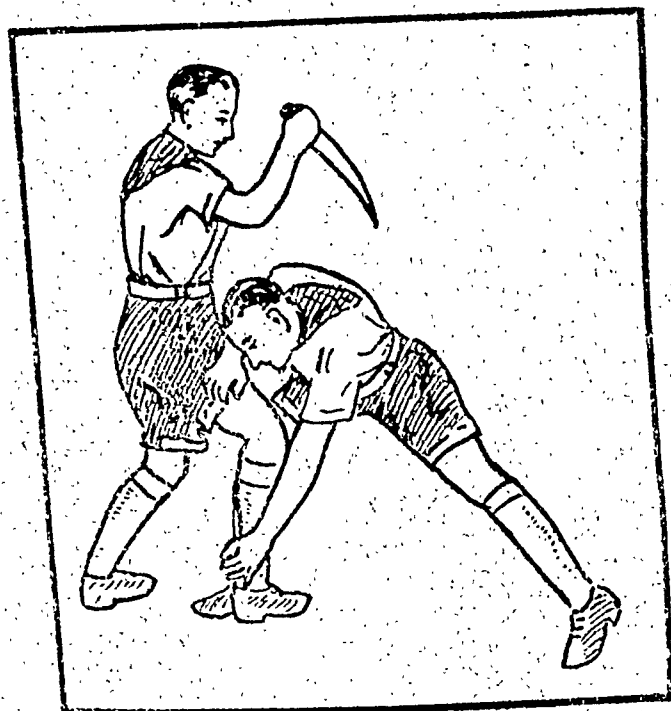
सदनको आज भगवान्के साथ ही भगवत्कृपाके भी प्रत्यक्ष दर्शन हो गये। भगवत्प्रेममें छके हुए सदन अन्त समयतक प्रभुके नाम-कीर्तन, गुण-गानमें संलग्न रहे और प्रतिपल उनकी निष्ठा प्रभुमें बढ़ती ही रही। अन्तमें प्रभु श्रीजगन्नाथजीके चरणोंमें ही देह त्याग-कर सदाके लिये परमात्माके परमधाममें पधार गये।

बोलो भक्त और उनके भगवान्की जय !

पता—गीताप्रेस, गोरखपुर

आत्म रक्षा

के

दाँवपेंच

(सचित्र)

इस पुस्तक में आत्मरक्षा की ५० ऐसी पक्की पकड़ हैं, जिनसे कमज़ोर मनुष्य भी खाली हाथों किसी आक्रमणकारी को पछाड़ सकता है।

श्यामलाल गुप्त
एम० ए०, बी० टी०
हैडमास्टर डी० ए० वी० हाईस्कूल आगरा

प्रथमबार
मूल्य

पाठकवृन्द !

संसार में शारीरिक बल की आवश्यकता तथा उपयोगिता सर्वमान्य है। बलवान् होते हुए भी गुण्डों या बदमाशों से बहुत कम मनुष्य अपनी रक्षा कर सकते हैं, निर्बलों का तो कहना ही क्या। खेद है कि हमारे अनेक भाई इस ओर से बिल्कुल उदासीन रहते हैं या उपेक्षा करते हैं क्योंकि उनकी यह धारणा है कि उनके जीवन में कभी किसी बदमाश से उनकी भेंट ही न होगी।

अतएव मैं अपना यह कर्त्तव्य समझता हूं कि प्रत्येक देशवासी को इस विषय में सावधान कर दूँ क्योंकि उनकी यह उपेक्षा देश के लिए अहितकर है। इसी आवश्यकता का अनुभव करते हुए इस पुस्तक को लिखने का मैंने साहस किया है। इसमें आत्म-रक्षा के उपायों का नवीन ढङ्ग से वर्णन किया गया है। यह उपाय इतने उपयोगो हैं कि प्रत्येक आपत्ति के समय काम में लाए जा सकते हैं।

इस छोटी सी पुस्तक में ५० प्रकार की आवश्यक पकड़ों को सविस्तर समझाया गया है, चूँकि प्रत्येक पकड़ का चित्र भी साथ ही है, अतः इन उपायों के समझने में कुछ भी कठिनता न होगी।

यदि आप आत्म-रक्षा के इन उपायों से भली प्रकार परिचित हैं तो आप कहीं भी किन्हीं भी परिस्थितियों में इन ईश्वर प्रदत्त शस्त्रों से—जो हर समय आपके साथ रहते हैं—अच्छी तरह अपनी रक्षा कर सकते हैं।

—लेखक

TRICK No 1

The assailant holds the collar of your shirt with his left hand.

Trick— (1) Catch hold of his hand (left) with your both hands in such a way that you cover the back of his hand with your fingers.

(2) Take one stap backward with your right foot pulling him off his balance and then (with your right hand) twist his hand (left) outwards (to your right side) pressing it downward at the same time. It will cause extreme pain and he will yield.

Note---When practising great care should bo taken as a simple jerk and pull may break the opponent's wrist.

नम्बर १

आक्रमणकारी अपने बांये हाथ से आपकी कमीज़ का कालर पकड़ लेता है।

वचाव— (१) अपने दोनों हाथों से उसके हाथ (वायें) को इस प्रकार पकड़िये कि आपकी उँगलियां उसके हाथ और पंजे को अच्छी तरह मज़बूती से जकड़लें।

(२) अपने दाहिने पैर पर एक क़दम पीछे की ओर इस प्रकार हटिये कि वह सम्हल कर खड़ा न रह सके। ठीक उसी समय अपने दाहिने हाथ से उसके बाँये हाथ को बाहर की तरफ़ (अपनी दाहिनी ओर) मरोड़ते हुये नीचे को दबाइये। इससे उसे बहुत तकलीफ़ होगी और वह आत्म-समर्पण कर देगा।

नोट — अभ्यास करते समय बहुत सावधान रहना चाहिये क्योंकि थोड़े से झटके या खिंचाव से विरोधी की कलाई टूट आवेगी।

———

TRICK No. 2

The assailant tries to catch hold of your throat with both hands from front.

Trick -- (1) Cover his left wrist with your rigth arm and catch hold of his left wrist with your both hands. At the same time bending your knees, lean back-ward and thus pull him off balance.

(2) Twist his left arm towards your rigth-side and take a quick sudden turn and make a complete circle (as you do in about turn). This will bring your back towards his left side with his left arm well held under your right armpit.

(3) Raise his wrist (left) and pull it towards your right shoulder pressing his upper arm downward with your upper arm and shoulder. If he falls down stretch your left leg and sit down. Pain will cause submission. If he resists his wrist and elbow will be broken.

नम्बर २

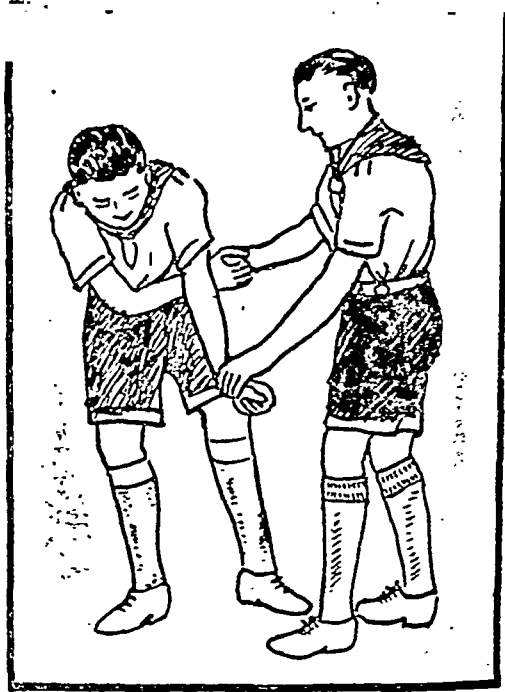
आक्रमणकारी सामने से दोनों हाथों से आपका गला पकड़ना चाहता है।

बचाव—(१) उसकी बाँयी कलाई को अपने दाहिने हाथ से ढकते हुये दोनों हाथों से कस कर पकड़ लीजिये। उसी समय घुटनों को कुछ झुकाकर पीछे की ओर झुकिये जिससे वह सम्हल कर खड़ा न रह सकेगा।

(२) उसके बाँये हाथ को अपनी दाहिनी ओर मरोड़ते हुये एक दम पूरा चक्कर लगा जाइये जिससे आपकी पीठ उसकी बाँयी तरफ़ हो जायगी और उसका बाँया हाथ आपकी दाहिनी काँख के अन्दर दब जायगा।

(३) उसकी बाँयी कलाई को ऊपर उठाते हुये अपनी दाहिनी तरफ़ खींचिये और साथ ही अपनो दाहिनी बाँह (हाथ का ऊपरी भाग) और कन्धे से उसकी बांयी बाँह को दबाते रहिये। अगर वह गिर जाये तो आप भो बाँया पैर फैलाकर बैठ जाइये। तकलीफ़ से घबराकर वह आत्म-समर्पण कर देगा। कड़ा पड़ने से उसकी कलाई और कुहनी दोनों टूट जायँगी।

TRICK No. 3

The assailant has gripped your throat with bot hands from behind.

Trick--- (1) As soon as he grips your throat, bend a little on your knees and leaning backwards hold his both wrists with your both hands from over your shoulders so that his right wrist is in your right hand and his left wrist in your left hand.

(2) Suddenly turn to your right side leaning forward at the same time. This will loosen his grip and free your neck from his hold.

(3) Manage to place his right-arm undr his left arm, his left elbow being just on his right wrist. Keep his palm upward throughout.

(4) Twist his left wrist (with your left hand) outward i. e. towards you pressing with your hand (left) all the time.
Pain in his left elbow will cause submisson in a few seconds.

Note:---While practising great care should be taken when applying pressure witn your left hand as a little extra force may break the opponent's elbow.

नम्बर ३

आक्रमणकारी ने पीछे से आकर दोनों हाथों से आपका गला दबा लिया हैं।

बचाव—(१) जैसे ही आक्रमणकारी आपके गले को पकड़े आप अपने घुटनों को थोड़ा झुकाकर पीछे की ओर झुकिये और अपने कन्धे के ऊपर से उसकी दोनों कलाइयों को अपने दोनों हाथों से इस प्रकार पकड़िये कि उसकी दाहिनी कलाई आपके दाहिने हाथ में हो और उसकी बाँयी कलांई आपके बाँये हाथ में।

(२) सामने झुकते हुये आप एक दम अपनी दाहिनी ओर घूम जाइये जिससे उसकी पकड़ ढीली होजायगी और आपकी गरदन छूट आयगी।

(शेष पृष्ठ ६ पर देखिये)

TRICK No. 4

The assailant attacks you with a dagger in his right hand aiming at your head.

Trick:--- (1) Streching your left leg backward quickly stoop down on your right leg and catch hold of his right leg round the ankle from outside with your left hand.

(2) Place your right hand on his right thigh and press hard pulling his leg (right) with your left hand towards you at the same time.

This will throw the assailant on the ground his head striking heavily. He is now at your mercy.

नम्बर ४

आक्रमणकारी अपने दाहिने हाथ में कटार लिए हुये आपके सिर को लक्ष्य करके हमला करता है।

बचाव—(१) अपना बाँया पैर पीछे की ओर फैला कर शीघ्रता से अपने दाहिने घुटने पर झुक आइये और उसके दाहिने पैर को टखने के पास से अपने बाँये हाथ से चित्र में दिखाये ढंग से पकड़ लीजिये।

(२) अपना दाहिना हाथ उसकी दाहिनी जंघा पर जमाकर रखिये और ज़ोर से दबाइये और अपने बाँये हाथ से उसके पैर को [दाहिने] अपनी ओर खींचिये।

वह एक दम गिर जायगा और उसका सिर ज़मीन से ज़ोर से टकरायगा। अब वह आपके क़ाबू में है।

[पृष्ठ ७ का शेष]

(३) उसके दाहिने हाथ को उसके बाँये हाथ के नीचे इस प्रकार खींच लाइये कि उसकी बाँयी कुहनी उसकी दाहिनी कलाई के ऊपर हो।

ध्यान रहे कि उसका बांया पंजा हर समय ऊपर की ओर रहे।

(४) अब उसकी बाँयी कलाई को अपने बाँये हाथ से बाहर की ओर मरोड़ते हुए दबाइये।

आप देखेंगे कि चन्द सैकिण्डों में वह दर्द से व्याकुल होकर आत्म समर्पण कर देगा।

अभ्यास करते समय बहुत सावधानी से काम करना चाहिये। क्योंकि थोड़े से अधिक दबाव से विरोधी की कुहनी टूट जावेगी।

TRICK No. 5

The assailant holds the collar of your shirt with his right hand from behind.

Trick—(1) Throw your right leg forward and quickly have a right about-turn.

(2) Get a hold of his right hand wrist with your left hand and place your right hand firmly on his right shoulder.

(3) Give a hard swinging back kick (as shown in the picture) with your right leg against the back side of his right leg.

This will throw the assailant to the ground.

नम्बर ५

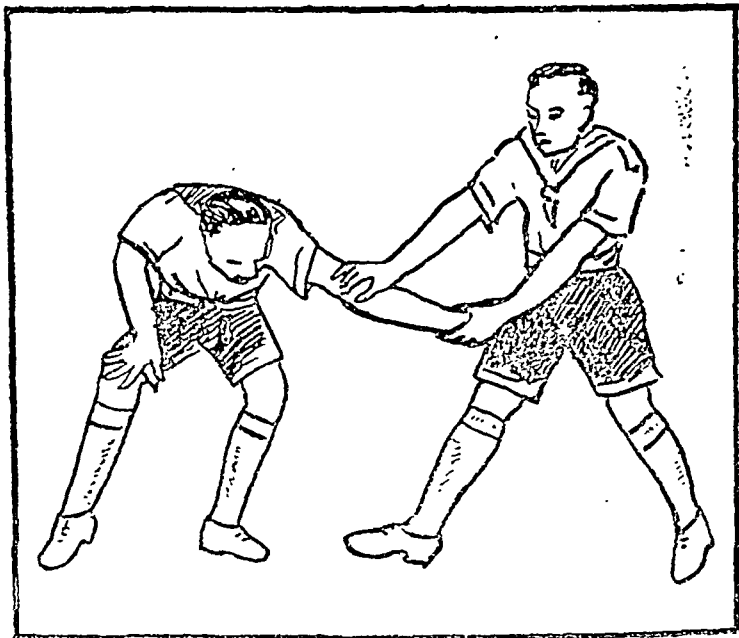
आक्रमणकारी पीछे से आकर आपकी कमीज़ का कालर अपने दाहिने हाथ से पकड़ लेता है।

बचाव—(१) अपना दाहिना पैर आगे फेंकते हुये शीघ्रता से दाहिने हाथ को घूमकर पूरा चक्कर [about turn] लगाइये।

(२) फिर अपने बांये हाथ से उसकी दाहिनी कलाई को मज़बूती से पकड़िये और अपना दाहिना हाथ उसके दाहिने कन्धे पर जमा कर रखिये।

(३) अपने दाहिने पैर को हिलाकर खूब कस कर एक टाल उसके दाहिने पैर के पीछे के भाग में लगाइये। वह ज़मीन पर गिर आवेगा।

TRICK No 6

The assailant deals a blow on your head with his left hand.

Trick (1) Turing your body to the left take a quick step to your right side and thus ward off his blow.

(2) Quickly secure a hold of his wrist (left) in your left hand and begin twisting it to your right pressing downward at the same time.

(3) Place your right hand on his twisted left elbow and press a little.

With a little pressure he will fall down on the ground on his face.

नम्बर ६

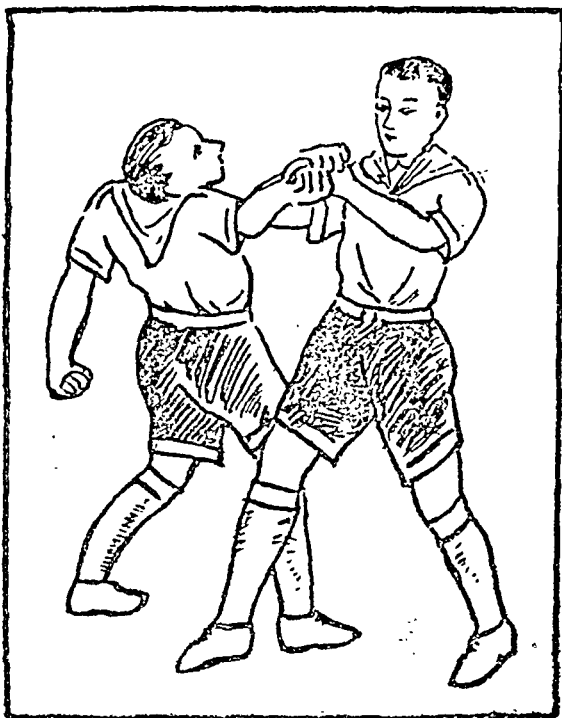
आक्रमणकारी आपके सिर पर बांये हाथ से घूंसा मारता है ।

बचाव—(१) शीघ्रता से अपनी दाहिनी ओर एक क़दम हटकर उसके वार को बचा आइये ।

(२) फिर झपट कर उसके उसी हाथ (बांये) की कलाई को अपने बाँये हाथ से मज़बूती से पकड़ कर बाहर की ओर मरोड़ते हुये नीचे को दबाइये ।

(३) फिर उसकी मुड़ी हुयी बांयी कुहनी पर अपना दाहिना हाथ रख कर थोड़ा दबाइये । थोड़े दबाने तथा मरोड़ने से वह मुंह के बल ज़मीन पर गिर आयगा ।

TRICK No. 7

The assailant attacks you with a knife in his right hand.

Trick (1) Take a quick step to your left-side and thus ward off his blow.

(2) Hold his right hand with your left and put your right forearm under his right forearm. With force press his hand (right) upward and backward so that your right hand comes above his right hand as shown in the picture.

(3) Now hold his wrist (right) with both hands (keeping the same position of your right

fore arm.) Press his wrist downward pulling it outward, raising his elbow at the same time.

(4) Just then give a slight kick with your right leg against the back of his right leg. This will throw him on the ground and dislocate his shoulder and elbow.

Note—Take care that you do not fall with him as you may get hurt if he still holds the knife in his hand.

नम्बर ७

आक्रमणकारी दाहिने हाथ में चाकू लिए आप पर हमला करता है।

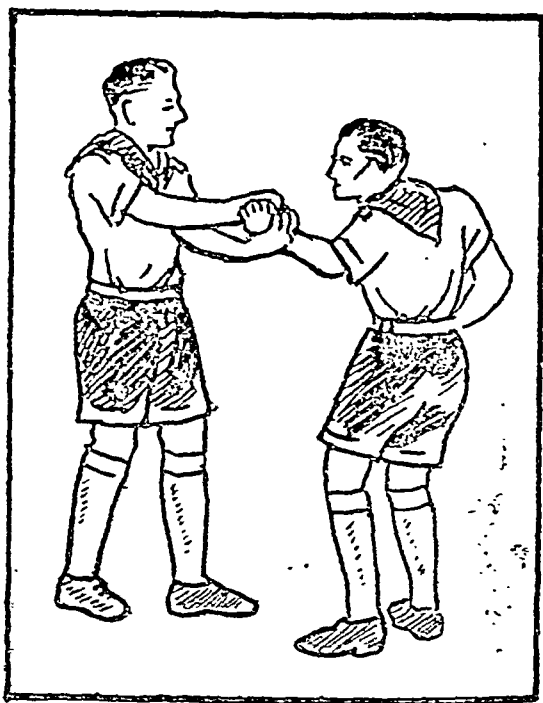
वचाव—(१) शीघ्रता से अपनी बांयी ओर एक क़दम हट जाइये और उसके बार से बचिये।

[२] झपट कर उसके दाहिने हाथ को अपने बाँये हाथ से पकड़िये और अपने दाहिने हाथ को उसके दाहिने हाथ के नीचे सटा कर रखिये। ज़ोर देकर उसके हाथ को ऊपर उठाते हुए इस तरह नीचे की ओर दबाइये कि आपका दाहिना हाथ उसके दाहिने हाथ के ऊपर हो आवे और उसका हाथ चित्र में दी हुई तरह से मुड़ जावे।

(३) उसकी कलाई (दाहिनो) को दोनों हाथों से मज़-बूती से पकड़ लीजिये (आपका हाथ अपने स्थान से न हटने पावे) और फिर उसे वाहिरी ओर खींचते हुये नीचे को दवाते हुए उसकी कुहनी को ऊपर की ओर उठाइये।

[शेष पृष्ठ १७ पर देखिये]

TRICK No. 8

The assailant grips your throat with his left hand intending to deal a blow on your head with his right hand.

Trick (1) As he catches your throat, grip his wrist [left] with both hands, lift it over your head and take a quick step with your right foot into his right side making a complete circle to your left as you would do in left about-turn. Now you will be face to face with him. Twist his wrist outward pulling it downward at the same time.

Pain will cause submission in a few seconds.

नम्बर ८

आक्रमणकारी बांये हाथ से आपके गले को दाव कर दाहिने हाथ से आपके सिर पर घूँसा मारना चाहता है।

बचाव— जैसे ही वह आपके गले को दबाये दोनों हाथों से उसके बांये हाथ की कलाई को कस कर पकड़ लीजिये और शीघ्रता से उसकी दाहिनी ओर अपने दाहिने पैर से एक क़दम रखिये। फिर दोनों हाथों से उसके बाँये हाथ को उठाते हुये उसी हाथ के नीचे से एक पूरा चक्कर अपनी बांयीं ओर घूमते हुये लगाइये।

उसके बांये हाथ को बाहर की ओर मरोड़ते हुये नीचे को दबाइये।

तकलीफ़ से घबरा कर वह आत्म-समर्पण कर देगा।

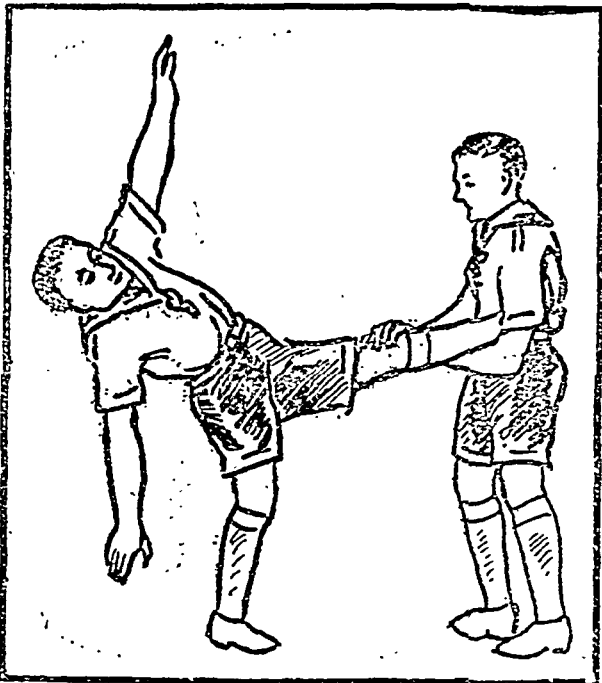
पृष्ठ १५ का शेष

(४) ठीक उसी समय अपने दाहिने पैर से उसके दाहिने पैर में पीछे की ओर धीरे से टाल मारिये। वह जमीन पर गिर जावेगा और उसकी कुहनी तथा कन्धा उतर जायगा।

नोट— इस बात का ध्यान रखिये कि उसके साथ आप न गिर जावें क्योंकि यदि उसने अभी तक हाथ की छुरी गिराई नहीं है तो आपको चोट पहुंचने का खतरा है।

———

TRICK No. 9

The assailant rushes at you and tries to kick you with his left foot.

Trick—(1) Take a step to your right side with your right foot. Lean forward and pulling his left leg with your right hand put your left hand around it.

(2) Place your right hand on his shin near his knee and catch the wrist of your right hand with your left hand, holding his leg fast all the time firmly fixed to your side.

(3) Press his leg down and push him back. Then give a sudden jerk with a pull to the leg towards you. This jerk will dislocate his leg at once.

नम्बर ६

आक्रमणकारी दौड़ कर अपने बाँये पैर से आपको पदाघात (किक) करना चाहता है।

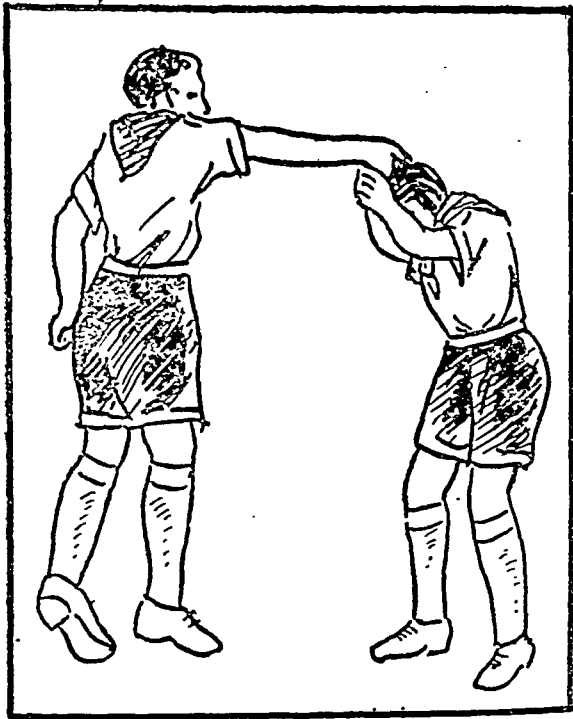
बचाव—(१) जल्दी से दाहिने पैर से अपनी दाहिनी ओर एक कदम हट जाइये। फिर झुककर अपने दाहिने हाथ से थपेड़ा देकर उसके बाँये पैर को खींचते हुये अपने बाँये हाथ में चित्र में दिये हुये ढङ्ग से लपेट कर मज़बूती से पकड़ लीजिये।

(२) अपना दाहिना हाथ उसकी पींडली की हड्डी के ऊपर घुटने के पास जमा कर रखिये और अपने बाँये हाथ से अपने दाहिने हाथ की कलाई पकड़ लीजिये।

(३) उसके (बाँये) पैर को मज़बूती से दबाते हुये पीछे धक्का दीजिये। फिर एक दम उसके पैर (बाँये) में झटका दीजिये जिससे उसके पैर की हड्डी उतर (डिग) जायगी और वह गिर जायगा।

——————

TRICK No. 10

The assailant gets a hold of your hair with his right hand from behind and pulls back.

Trick— (1) As soon as he does so, you put your both hands over his hand one above the other, and keep his hand fixed firmly to your head.

(2) Leaning forward turn about (keeping his hand firmly fixed) and when you come face to face in his front, stand erect pulling his hand as shown in the picture.

He will submit in a few seconds due to pain in his wrist and forearm.

नम्बर १०

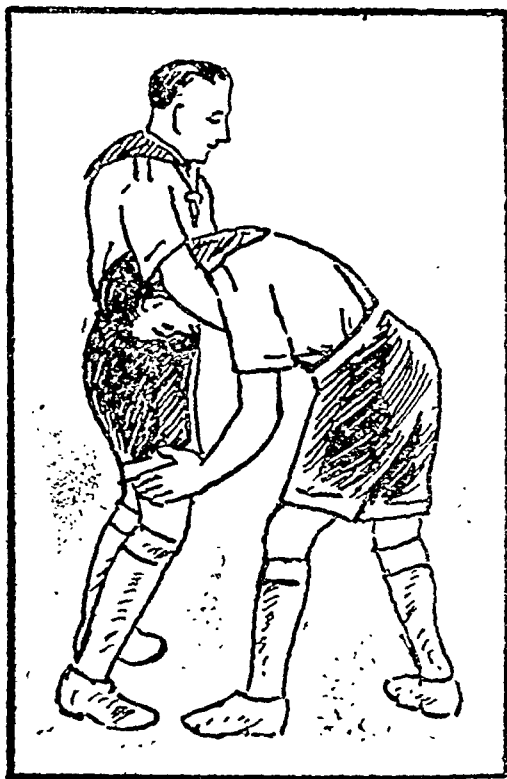
आक्रमणकारी पीछे से आकर अपने दाहिने हाथ से आपके बालों को पकड़ लेता है और पीछे की ओर खींचता है।

बचाव—(१) जैसे ही वह आपके बालों को पकड़े आप अपने दोनों हाथों को (एक दूसरे के ऊपर) उसके हाथ के ऊपर जमाकर रख लीजिये।

(२) फिर आगे को झुककर एक पूरा चक्कर लगा आइये जिससे आप आमने सामने (एक दूसरे के सामने) होजायँगे। ध्यान रहे ऐसा करने में उसका हाथ आपके सिर से हटने न पावे। फिर आप उसके हाथ को खींचते हुये तन कर खड़े होते आइये। इससे उसकी कलाई में तकलीफ़ होगी और वह आत्म-समर्पण कर देगा।

———

TRICK No. 11

The assailant attempts to seize you around your waist.

Trick—(1) As he comes near, take a quick step to your left side giving a simple pulling jerk on his neck with your left hand. He bends. As he does so, bring your right hand round his neck and hold it fast in your right armpit.

(2) Press his neck in your armpit by tightening your grip keeping his right hand away from your body with the help of your left hand. Be on the alert and see that he does

not kick the back of your legs with any of his legs.

Feeling of suffocation will cause his submission.

Note—This trick is also used when the assailant attempts to strike his head against your chest or stomach.

नम्बर ११

आक्रमणकारी दोनों हाथों से आपकी कमर पकड़ना चाहता है।

बचाव—(१) जैसे ही वह आपके पास आये, अपने बाँये हाथ से उसकी गरदन में थपेड़ा देते हुये अपनी बाँयी ओर एक क़दम हट आइये। वह झुकेगा। जैसे ही वह झुके, अपने दाहिने हाथ से उसकी गरदन लपेट कर अपनी दाहिनी काँख में दबा लीजिये।

(२) फिर उसकी गरदन को अपनी काँख में कसकर दबाइये।

उसके दाहिने हाथ को अपने बाँये हाथ की मदद से अपने शरीर से अलग रखिये और इस बात का ध्यान रखिये कि वह अपने किसी पैर से आपके पैरों में टाल न लगादे।

दो चार सैकिण्डों में दम घुटने की वजह से वह आत्म-समर्पण कर देगा।

नोट — यदि आक्रमणकारी आपके पेट या छाती में अपने सिर से टक्कर मारना चाहे तब भी आप इस बचाव से काम ले सकते हैं।

TRICK No. 12

The assailant holds you by the collar of your shirt or coat with his right hand.

Trick—(1) Grip his wrist (right) with your both hands Leaning backward begin twisting his hand to your right side. Due to pain he will turn back.

(2) As he does so put your left elbow on the back of his elbow (right) of which you have the grip.

(3) A little pressure with your left elbow will cause his submission as otherwise his elbow will break.

नम्बर १२

आक्रमणकारी अपने दाहिने हाथ से आपकी कमीज़ या कोट का कालर पकड़ लेता है।

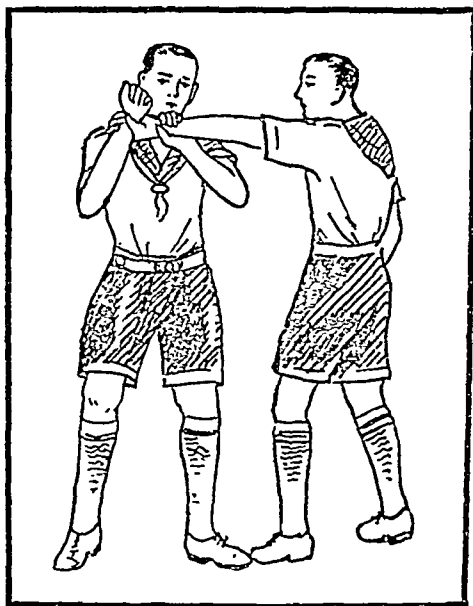
बचाव—(१) उसकी दाहिनी कलाई को अपने दोनों हाथों से कस कर पकड़ लीजिये। पीछे को झुककर उसके हाथ को अपनी दाहिनी ओर मरोड़ना शुरू करिये। तकलीफ़ के कारण वह पीछे की ओर मुड़ेगा।

(२) जैसे ही वह मुड़े अपनी बाँयी कुहनी उसकी कुहनी (दाहिनी) के पीछे जमाकर रखिये।

(३) आपकी कुहनी के थोड़े से दबाव से उसके असह्य पीड़ा होगी और वह आत्म-समर्पण कर देगा। अगर वह कड़ा पड़ेगा तो उसकी कुहनी टूट जायगी।

———

TRICK No. 13

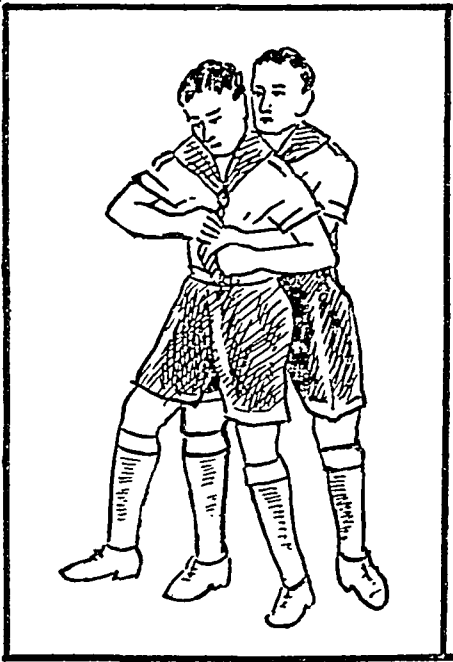
The assailant gets a hold of your right hand wrist with his left hand and tries to lodge a blow with his right fist on your head.

Trick—(*1*) As the blow comes, bend down on your knees to ward it off. Catch hold of his left wrist near the thumb with your left hand. Bend your elbow and bring your wrist (right) close to your chest. Keeping your elbow firm to your chest, raise your wrist (right) pulling in with your full force. At the same time push his left wrist outward with your left hand. His grip will be released and you will be free to use any trick suitable at the time.

नम्बर १३

आक्रमणकारी आपकी दाहिनी कलाई को बाँये हाथ से पकड़ लेता है और दाहिने हाथ से आपके सिर पर घूँसा मारता है।

बचाव— जैसे ही घूँसा आवे अपने घुटनों पर शीघ्रता से झुककर उसके वार से बचिये और फिर एक दम उसकी कलाई (बाँयी) को अंगूठे के पास अपने बाँये हाथ से कसकर पकड़ लीजिये और अपने हाथ (दाहिने) को कुहनी पर से मोड़कर अपनी छाती के पास लाइये। मजबूती से अपने हाथ (दाहिने) को अपनी छाती से सटा कर रखते हुये अपनी कलाई [दाहिनी] को अपनी ओर खींचिये और अपने बाँये हाथ से उसकी कलाई [बाँयी] को ओर से बाहर की ओर धक्का दीजिये। उसकी पकड़ छूट जायगी, फिर जो उस समय उचित हो दाव काम में लाइये।

TRICK No. 14

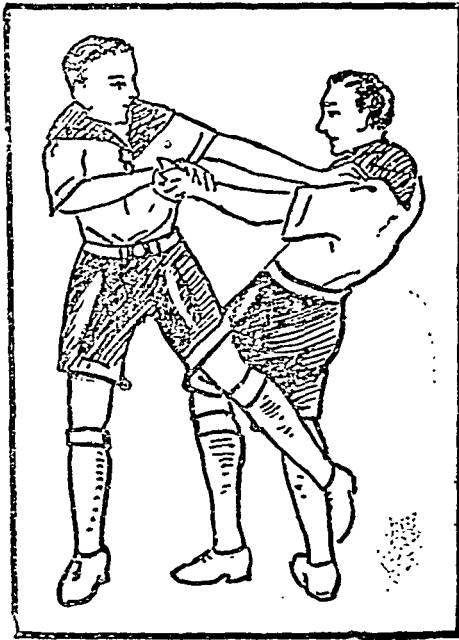
The assailant holds you round the chest with both hands from behind, your arms being free.

Trick.—As he does so, you strike hard with your both fists on the back of both of his hands. This will make him tighten his hold and press your shoulder with his chin. In doing so, he will come closer to you. As soon as his legs are within your reach, quickly lean forward and catch hold of any of his legs through your legs and pull it forward and upward and stand quite straight. Go on raising his leg higher and higher to throw him off his balance.

नम्बर १४

आक्रमणकारी पीछे से आकर आपको कमर के ऊपर दोनों हाथों से पकड़ लेता है, लेकिन आपके दोनों हाथ खुले रहते हैं।

बचाव — जैसे ही वह आपको घेर कर पकड़े अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों के पंजों के पीछे जोर २ से मुक्के लगाइये। इसे उसके हाथों में तकलीफ़ होगी और वह आपके कन्धे को अपनी ठोड़ी से दबाते हुये अपने हाथों की पकड़ को और कड़ी करेगा। ऐसा करने में वह आपके अधिक नज़दीक आजायगा। जैसे ही उसके पैर नज़दीक हों आप झुक कर उनमें से एक को पकड़ कर अपनी टाँगों के बीच में होकर आगे को खींचिये। और उसे [उसके पैर को]। ऊपर को उठाते जाइये जिससे वह सम्हल कर खड़ा न रह सकेगा और गिर जायगा।

TRICK No. 15

The assailant strikes a blow aiming on your head with his left fist.

Trick—Ward the blow off by taking a quick step to your left and at the same time quickly but surely grip his left wrist with your right hand and give it a pull towards you and place your left palm firmly on his left shoulder.

Changing your step give a hard kick on the back of his both legs pressing and pulling with your both hands at the same time. The kick will disturb his balance and cause him to fall, his head striking against the ground.

नम्बर १५

आक्रमणकारी बाँये हाथ से आपके सिर पर कसकर घूंसा मारता है।

बचाव — जल्दी से अपने बाँये तरफ़ को एक क़दम हटकर उसके घूंसे को बचा जाइये और उसकी बाँयी कलाई को अपने दाहिने हाथ से कस कर पकड़ लीजिये, फिर झटका देकर उसके बांये हाथ को खींचते हुये अपना बांया हाथ उसके बाँये कन्धे पर जमा कर रखिये। फिर शीघ्रता से आगे बढ़ कर उसके दोनों पैरों के पीछे अपने दाहिने पैर से टाल मारिये [उसके बांये हाथ को खींचते हुये उसके बाँये कन्धे को हर समय दबाते रहिये]। इससे वह गिर जायगा और उसका सिर जमीन से टकरायगा जिससे वह घबरा जायगा।

———

TRICK No. 16

The assailant strikes a blow on your head with his right hand.

Trick— (1) As the blow comes move one big step to your left and thus ward off his blow? With his hand going down with force he will lean forward a bit. As he does so, give a pulling jerk on the back of his neck with your left hand so that he will lean forward all the more.

(2) Quickly take a step and stand on his right side facing the same side. He will stand erect in the meanwhile.

(3) Hold his right fore arm with your right hand and place your left hand on his right upper arm near the shoulder. Now raise his right fore arm backward with your right hand and press his upper arm down with your left hand. The position will be such as is shown in the picture.

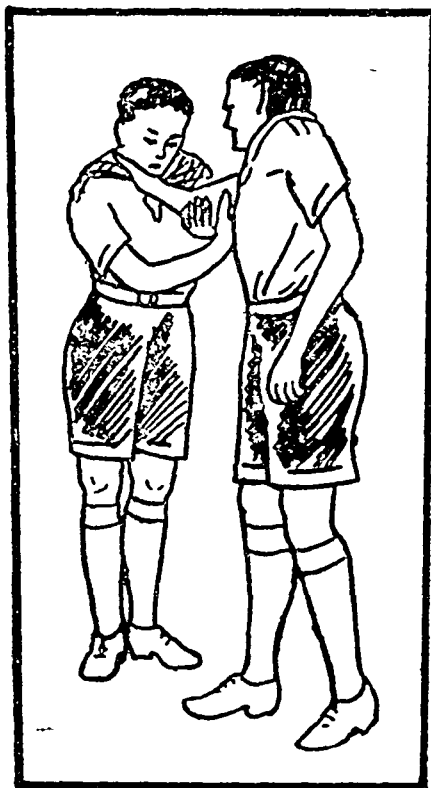
While pressing down with your left hand you can safely place your elbow on his back, thus making him powerless.

नम्बर १६

आक्रमणकारी अपने हाथ से आपके सिर पर घूंसा मारता है।

बचाव — जैसे ही उसका घूंसा आवे आप अपनी बाँयी ओर एक लम्बी क़दम हटकर उसके घूंसे से बचिये। जब उसका घूंसा ज़ोर के साथ आयेगा वह कुछ झुकेगा। उसी समय अपने बांये हाथ से उसकी गरदन के पीछे एक थपेड़ा मारिये जिससे वह और अधिक झुक जायेगा। इसी समय शीघ्रता से मुड़िये और उसकी बगल में दाहिनी ओर खड़े होकर अपने दाहिने हाथ से उसकी दाहिनी कलाई को पकड़ लीजिये और फिर अपना बाँया हाथ उसकी बांयी कुहनी से ऊपर कन्धे के पास रखिये। अब अपने दाहिने हाथ से उसकी दाहिनी कलाई को पीछे की ओर खींचते हुये उठाइये और अपनी बांयी कुहनी उसकी पीठ पर जमाते हुये उसके हाथ को नीचे को दबाइये। थोड़े से दबाव से विवश होकर वह आत्म-समर्पण करेगा।

TRICK No. 17

The assailant has caught you by the throat with his right hand and has pinned you against a wall.

Trick—Do not resist. Let him feel that you have been overpowered. Suddenly place your left hand under his elbow (right) and secure a tight grip of his hand. Then bring your right hand and place it firmly under your left hand. Now is your chance.

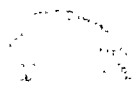
Give a slight upward jerk to his elbow pulling it towards you with both hands pushing his

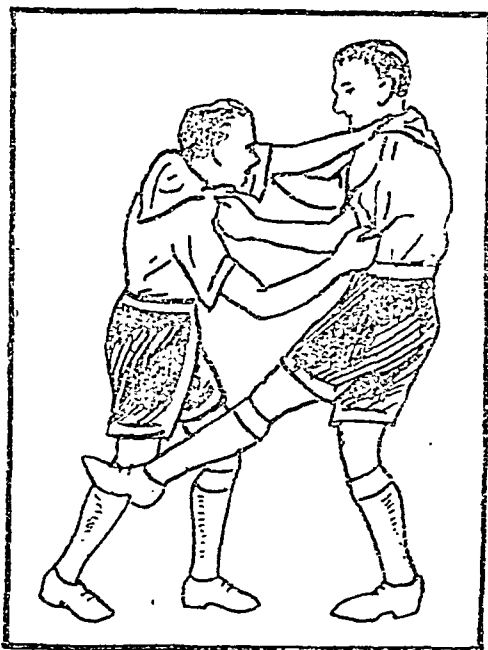
wrist forward with your stiff neck. He must submit or his wrist will be broken.

नम्बर १७

आक्रमणकारी अपने दाहिने हाथ से आपका गला दबाकर आपको धक्का देकर दीवाल से चित्र में दिये हुये ढङ्ग से सटा देता है।

बचाव — कड़े मत पड़िये, अपने आपको ढीला छोड़ दीजिये जिस से वह समझे कि आप उसके क़ाबू में आगये। एक दम अपना बाँया हाथ उसकी कुहनी (दाहिनी) के नीचे रख कर उसे कसकर पकड़िये और अपने दाहिने हाथ को अपने बाँये हाथ के पंजे पर खूब जमा कर रखिये। अब आपका मौक़ा है।

उसकी कुहनी (दाहिनी) को थोड़ा झटका देकर ऊपर की ओर उठाते हुए अपनी ओर ज़ोर से खींचिये और अपनी गर्दन कड़ी करके उसकी कलाई (दाहिनी जिससे उसने आपकी गर्दन पकड़ रखी है) को आगे धक्का दीजिये। उसकी कलाई टूटने लगेगी और वह आत्म-समर्पण करेगा। अन्यथा उसकी कलाई टूट जावेगी।

TRICK No. 18

The assailant rushes at you with both hands stretched forward.

Trick—Quickly grasp his both hands with your both hands and thus check his force. Then raise your left foot, place it on the outside of his right knee.

Then put inward pressure on his knee (right) with your foot (left) pushing him out with your right hand as well. (with which you have grasped his left hand.) This simple trick will force him to the ground.

Note—A simple kick with your left foot on his knee will break or displace it.

नम्बर १८

आक्रमणकारी अपने दोनों हाथ (आगे की ओर) फैलाकर आप पर हमला करता है।

बचाव — जैसे ही वह पास आवे शीघ्रता से अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को कस कर पकड़ लीजिये। फिर अपना बांया पैर उठाकर उसके दाहिने घुटने की बाहिरी तरफ जमाकर रखिये और भीतर की ओर जोर से दबाना आरम्भ करिये। साथ ही अपने दाहिने हाथ से (जिससे आपने उसके बाँये हाथ को पकड़ रखा है) उसके बाँये हाथ को अपनी बाँयी तरफ जोर से खींचकर धक्का दीजिये उसी समय वह जमीन पर गिर जायगा।

नोट — यदि आपने उसके घुटने में हल्की सी ठोकर भी दी तो उसका घुटना टूट सकता है।

———

TRICK No. 19

The assailant has thrown you down with your back pinned to the ground and tries to strangle you with both hands.

Trick—Hold his both hands tightly with your both hands and put your right foot in the pit of his stomach. Pulling his hands down ward stretch your leg (right) lifting his body from the ground. In a second he is thrown clear over your head on the opposite side.

Note—Be careful while practising, as it is a very dangerous throw.

नम्बर १६

आक्रमणकारी ने आपको ज़मीन पर चित्त पटक लिया है, और दोनों हाथों से आपका गला दबाने की कोशिश करता है।

बचाव — अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को कसकर पकड़ लीजिये और अपने दाहिने पैर को उसके पेट के नीचे जमाकर रखिये। फिर अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को नीचे की ओर ज़ोर से खींचिये और अपने दाहिने पैर को हलकी ठोकर देते हुए ऊपर को फैलाइये जिससे उसका बदन भी ऊपर को उठता चला जायगा और एक क्षण में वह आपके सिर के ऊपर होता हुआ दूसरी ओर ज़मीन पर आ गिरेगा।

नोट — अभ्यास करते समय सावधानी से काम लेना चाहिये क्योंकि यह पटक बहुत ख़तरनाक सावित होसकती है।

———

TRICK No. 19

The assailant has thrown you down with your back pinned to the ground and tries to strangle you with both hands.

Trick—Hold his both hands tightly with your both hands and put your right foot in the pit of his stomach. Pulling his hands down ward stretch your leg (right) lifting his body from the ground. In a second he is thrown clear over your head on the opposite side.

Note—Be careful while practising, as it is a very dangerous throw.

नम्बर १६

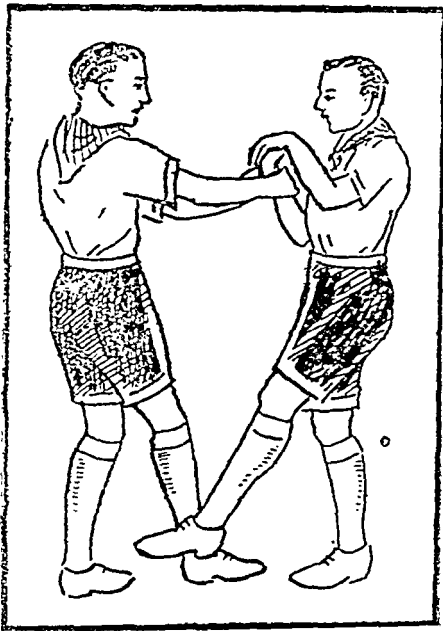
आक्रमणकारी ने आपको ज़मीन पर चित्त पटक लिया है, और दोनों हाथों से आपका गला दबाने की कोशिश करता है।

बचाव — अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को कसकर पकड़ लीजिये और अपने दाहिने पैर को उसके पेट के नीचे जमाकर रखिये। फिर अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को नीचे की ओर ज़ोर से खींचिये और अपने दाहिने पैर को हलकी ठोकर देते हुए ऊपर को फैलाइये जिससे उसका बदन भी ऊपर को उठता चला जायगा और एक क्षण में वह आपके सिर के ऊपर होता हुआ दूसरी ओर ज़मीन पर जा गिरेगा।

नोट — अभ्यास करते समय सावधानी से काम लेना चाहिये क्योंकि यह पटक बहुत ख़तरनाक साबित होसकती है।

————

TRICK No. 20

The assailant grips your right wrist with his both hands and tries to twist it.

Trick— As he does it put your left hand palm on your right hand fist and hold it fast. Begin bending on your knees and pull your right hand forearm close to your body. When your hand is on your shoulder stand erect on your legs (which you had bent so far).

He will release his grip as he cannot resist pressure on his thumbs.

नम्बर २०

आक्रमणकारी दोनों हाथों से आपकी दाहिनी कलाई को पकड़ कर मरोड़ना चाहता है।

बचाव — जैसे ही वह आपकी कलाई पकड़े अपने बाँये हाथ के पंजे को अपने दाहिने हाथ के पंजे (घूंसे) के ऊपर रखकर मज़बूती से पकड़ लीजिये। अपने घुटनों को झुकाकर कुछ झुकिये और अपने हाथ (दाहिने) को अपने दाहिने कन्धे के पास ले आइये। फिर अपने हाथ को कन्धे के पास से न हटाते हुये अपने घुटनों को सीधा कर खड़े हो जाइये। उसकी पकड़ ढीली होजायगी क्योंकि सारा दबाव उसके अंगूठों पर होगा, जिसे वह सह न सकेगा और आपकी कलाई छूट जायगी।

TRICK No. 21

The assailant has encircled your head with his lef thand as shown in the picture.

Trick—Grip his right hand wrist firmly with your left hand and pull it towards you. He will resist. When he does so, hold his nose with your right hand and do not let him breathe freely (keeping his right hand fixed to your side).

He will release your neck. You can at that time apply any trick as he would be a bit nervous due to suffocation.

नम्बर २१

आक्रमणकारी आपकी गरदन को चित्र में दिये ढङ्ग से अपने बाँये हाथ में दबा लेता है।

बचाव — उसके दाहिने हाथ की कलाई को अपने बांये हाथ से मजबूती से पकड़ कर अपनी ओर खींचिये। वह छुड़ाने की कोशिश करेगा। जैसे ही वह ज़ोर लगावे आप अपने दाहिने हाथ से उसकी नाक को पकड़ लीजिये जिससे वह अच्छी तरह साँस न लेसकेगा (उसके दाहिने हाथ को न छोड़िये) और उसकी पकड़ ढीली होजायगी। अब आप आसानी से अपनी गरदन छुड़ाकर कोई और पकड़ उसके ऊपर काम में लाइये ।

TRICK No.22

The assailant holds your left wrist firmly with hi
left hand.

Trick—(1) From outside, catch, his left wrist
your right hand and taking a quick sudd
turn place his left arm on your right sho
lder with his palm upward (facing the sk
as shown in the picture.

(2) Press his hand down with your both hand
Pain in his elbow will cause submission
once. Simple jerk will break his elbo

Note —Take care while practising this trick.

नम्बर २२

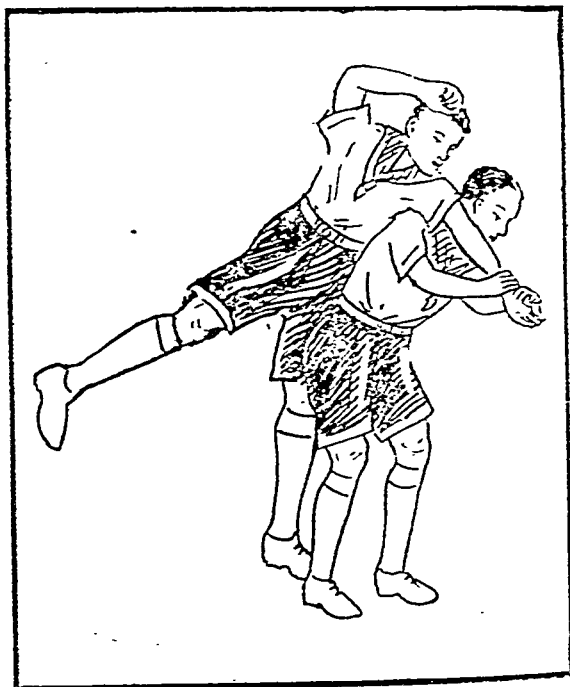
आक्रमणकारी अपने बाँये हाथ से आपकी बाँयी कलाई को
[illegible]स कर पकड़ लेता है।

[illegible]ाव — अपने दाहिने हाथ से उसकी बांयी कलाई को बाहर की ओर से कस कर पकड़ लीजिये। झटका देते हुए उसके हाथ (बांये) को उठा कर शीघ्रता से एक चक्कर लगाइये और उसके हाथ (बांये) को अपने दाहिने कन्धे पर चित्र में दिये हुए ढंग से रखिये। उसकी हथेली ऊपर को होनी चाहिये।

(२) दोनों हाथों से उसकी कलाई नीचे दबाना शुरू करिये। उसी वक्त वह आत्म समर्पण करेगा। हलके से झटके से कुहनी टूट सकती है इस लिए अभ्यास करते समय बहुत सावधान रहना चाहिए।

— — — —

TRICK No.22

The assailant holds your left wrist firmly with left hand.

Trick—(1) From outside, catch his left wrist w[ith] your right hand and taking a quick sud[den] turn place his left arm on your right shou[l]lder with his palm upward (facing the sk[y]) as shown in the picture.

(2) Press his hand down with your both hands. Pain in his elbow will cause submission a[t] once. Simple jerk will break his elbo[w].

Note —Take care while practising this trick.

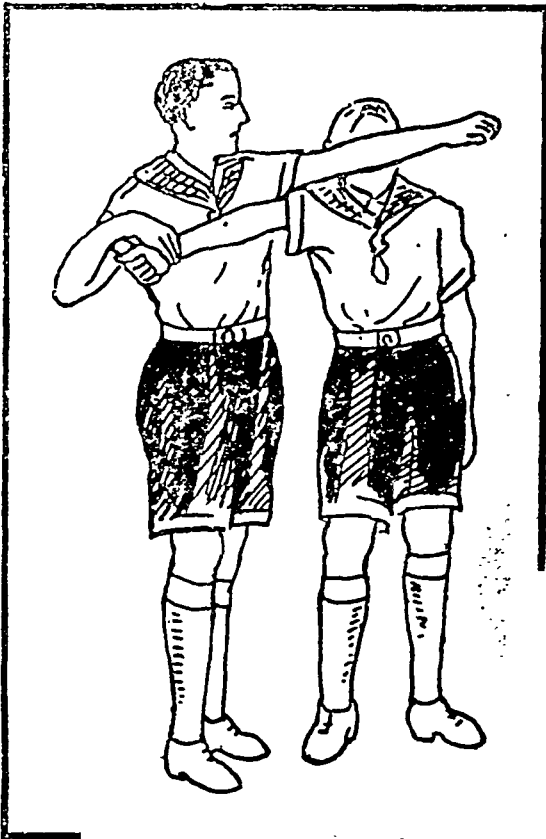
नम्बर २२

आक्रमणकारी अपने वाँये हाथ से आपकी वाँयी कलाई को
कस कर पकड़ लेता है।

बचाव — अपने दाहिने हाथ से उसकी बांयी कलाई को बाहर की ओर से कस कर पकड़ लीजिये। झटका देते हुए उसके हाथ (बांये) को उठा कर शीघ्रता से एक चक्कर लगाइये और उसके हाथ (वांये) को अपने दाहिने कन्धे पर चित्र में दिये हुए ढंग से रखिये। उसकी हथेली ऊपर को होनी चाहिये।

(२) दोनों हाथों से उसकी कलाई नीचे दवाना शुरू करिये। उसी वक्त वह आत्म समर्पण करेगा। हलके से झटके से कुहनी टूट सकती है इस लिए अभ्यास करते समय बहुत सावधान रहना चाहिए।

TRICK No.23

The assailant deals a blow with his right hand.

Trick— Move one step backward and ward off his blow. As his hand goes down move one step forward and catch hold of his wrist (right) with your right hand as in the previous trick. Pull his hand with force and place across your chest. He will be now on your left side facing the same way. Now stretch your left hand and place it firmly under his chin (as shown in the picture). Apply

pressure on his right wrist with your right hand and on his throat with your left hand.
He is effectviely checked from moving forward or backward and is at your mercy.

नम्बर २३

आक्रमणकारी अपने दाहिने हाथ से घूँसा मारता है—

बचाव— शीघ्रता से एक क़दम पीछे हट कर उसके वार से बचिए। जैसे ही उसका हाथ नीचे जावे एक क़दम आगे बढ़ कर उसकी कलाई (दाहिनी) को अपने दाहिने हाथ से कस कर पकड़ लीजिये, और ज़ोर से खींच कर अपनी छाती के सामने रखिए। फिर अपने बांये हाथ को फैला कर चित्र में दिखाये ढंग से उसकी ठोढ़ी के नीचे जमाकर रखिये। उसकी दाहिनी कलाई को अपने दाहिने हाथ से और उसके गले को अपने बाँये हाथ से पीछे को दबाइये। अब वह आगे पीछे किधर भी नहीं हिल सकता। उसे आत्म-समर्पण करना पड़ेगा।

TRICK No. 24

The assailant deals a blow with his right hand.

Trick— Move one step backward quickly and ward off his blow. As his hand goes down move one step forward and catch hold of his right wrist with your right hand. Pull his hand with force and place it across your body. He will be now on your left side facing the same way. Then secure his right upper arm under your left hand as shown in the picture, placing your left fore arm under his elbow.

Do not let him bend his wrist. Twist it towards you and thus manage to keep his palm upward.

Now press his wrist down with your right hand (keeping your left forearm under his elbow all the time). He is now at your mercy.

नम्बर २४

आक्रमणकारी दाहिने हाथ से घूँसा मारता है।

[बच]ाव — शीघ्रता से एक क़दम पीछे हट कर उसके वार से बचिए और जैसे ही उसका हाथ नीचे आवे एक दम आगे बढ़ कर उसकी कलाई (दाहिनी) को अपने दाहिने हाथ से कस कर पकड़ लीजिए और ज़ोर से खींच कर अपनी छाती के सामने रखिए। वह आपके बांये हाथ पर हो जायगा। फिर चित्र में दिए हुए ढंग से उसके हाथ को अपने बाँए हाथ से दबा कर अपनी कलाई (बाँयी) को उसकी कुहनी (दाहिनी) के नीचे रखिए।

वह किसी प्रकार से अपने हाथ को झुकाने न पावे। उसकी कलाई को अपनी ओर मरोड़िए जिससे उसका पंजा ऊपर की ओर रहे।

अब उसकी कलाई को अपने दाहिने हाथ से दबाइये। ध्यान रहे कि आपकी बांयें हाथ की कलाई इस समय उसकी कुहनी के नीचे रहे। अब वह आपके क़ाबू में है।

TRICK No. 25

The assailant has caught hold of your both hands and tries to knock you down by pushing you back ward with full force.

Trick—Catch hold of his both hands tightly with your hands. When he applies great force in pushing you, pull him in with your hands, and lifting your right foot, place it in the pit of his stomach. As you do so, lie down quickly on the ground on your back and you will see that the assailant goes clean over your head and falls heavily on the ground on the opposite side.

N. B. Be careful while practising it, as it is a deadly throw.

(Please see picture on page 38).

नम्बर २५

आक्रमण-कारी ने आपके दोनों हाथ पकड़ रखे हैं और ज़ोरों से धक्का देकर आपको गिराना चाहता है।

बचावः— आप भी दोनों हाथों से उसके हाथों को पकड़िये और जैसे ही वह ज़ोरों से धक्का दे अपने हाथों से उसे अपनी ओर खींचते हुए और अपना दाहिना पैर उठाकर उसके पेट के नीचे जमाकर रखते हुए एक दम ज़मीन पर चित्त लेट आइये। आप देखेंगे कि वह आपके सिर के ऊपर होकर ज़मीन पर ज़ोर से आपके दूसरी तरफ़ आ गिरेगा।

नोटः— अभ्यास करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिये क्योंकि यह पटक बहुत ख़तरनाक है।

कृपया पृष्ठ ३८ पर चित्र देखिये—

TRICK No. 26

The assailant rushes at you with his head lowered intending to butt you in the stomach.

Trick—As he comes near, give a hard blow with your right fist (keeping knuckles upward) on his lowered face from below.

Or

(2) As he comes near jerk your right knee upward, the knee striking on his face. He will be badly hurt in the face.

Or

(3) As he comes near move a bit to your left, and give a jerk with your right hand on his neck. This will make him bend all the more, his face striking your right knee. Now slip your right hand from behind and your left from front between his both legs. Lift him up and throw him on the ground.

नम्बर २६

आक्रमणकारी आपके पेट में टक्कर मारने के इरादे से सिर झुका कर आप पर हमला करता है।

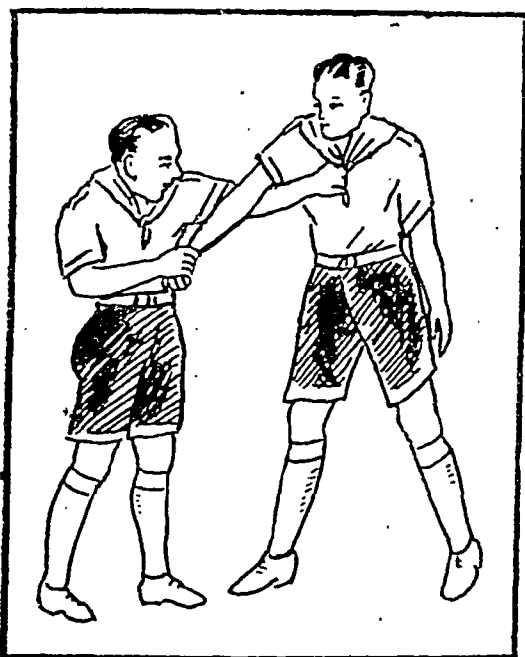
बचाव:—(१) जैसे ही वह पास आवे अपने दाहिने हाथ से एक मुक्का नीचे से लाकर उसके मुंह पर कस कर मारिये।

या

(२) जैसे ही वह पास आवे अपने दाहिने घुटने को

शेष पृष्ट ५३ पर

TRICK No. 27

While walking on the road a man on your left strikes a blow with his right hand on your head.

Trick—(1) Bending your head back-ward just ward off his blow and quickly grasp his right wrist with your right hand. Passing your left hand at the same time under his elbow (right) catch the collar of his coat or shirt as shown in the picture.

(2) Keep his palm (right) upward and press his wrist (right) with your right hand.

Pain will cause submission in no time. Resistance will break his elbow.

नम्बर २७

रास्ता चलते हुए एक आदमी जो आपके बांये हाथ पर चल रहा है अपने दाहिने हाथ से आपके सिर में मुक्का मारता है।

बचावः—(१) सिर को पीछे झुका कर उसके वार से बचिये। फिर शीघ्रता से अपने दाहिने हाथ में उसकी कलाई (दाहिनी) पकड़ लीजिये। और अपने बांये हाथ को उसकी कुहनी (दाहिनी) के नीचे से निकाल कर उसकी क़मीज़ या कोट का कालर चित्र में दिये ढङ्ग से पकड़ लीजिये।

(२) उसकी कलाई (दाहिनी) को ऊपर की ओर रखते हुए अपने दाहिने हाथ से दबाइये। वह चन्द सैकिण्ड में आत्म-समर्पण कर देगा, अन्यथा उसका हाथ टूट जायगा।

पृष्ठ ५१ का शेष

ऊपर उठाकर इस तरह लाइये कि घुटना उसके मुंह से टकराजावे। उसके मुंह पर ज़ोर की चोट लगेगी।

या

(३) जैसे ही वह पास आवे अपने बांये हाथ को हटते हुए अपने दाहिने हाथ से उसको गरदन पर थपेड़ा मारकर उसे और अधिक झुका दीजिये जिससे उसका मुंह आपके दाहिने घुटने से टकरा जावे। फिर अपना दाहिना हाथ पीछे से और बांया हाथ आगे से उसकी टांगों के बीच में डालकर उसे ज़मीन पर गिरा दीजिये।

TRICK No. 28

The assailant comes from the rear, arm over your shoulder around your to strangle or choke you by bending ward.

Trick—With your r firmly and Now begin p pulling it out raising his elbo your head and bo time. His hand (le the pressure on your You can easily mo

stand in front of him face to face, with his left hand well held in your hands as stated above. Now be careful that his left fore arm rests on your chest and cannot be stretched. A little pressure on his wrist (left) with your right hand (with which you have been holding the wrist so far) downwards and a little upward pressure on his elbow (left) with your left hand will cause extreme pain and he will surrender.

N. B.—While practising do not give any jerk, as a slight jerk may break both elbow and wrist.

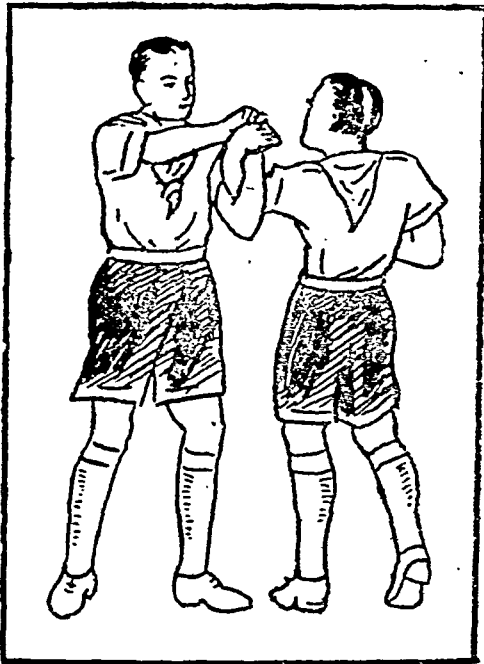
नम्बर २८

आक्रमणकारी पीछे से आकर बाँए हाथ से आपकी गरदन लपेट कर आपका गला दबाता है।

बचाव:— अपने दायें हाथ से उसकी वाईं कलाई और अपने वाँये हाथ से उसकी वांईं कुहनी कसकर पकड़ कर उसकी कलाई को नीचे की ओर दवाते हुए वाहर की ओर खींचिये और उसकी कुहनी को ऊपर की ओर उठाइये। इससे उसका हाथ मुड़ेगा और ढीला होगा जिससे आप आसानी से अपनी गरदन निकाल कर उसके सामने खड़े हो सकेंगे। ध्यान रहे उसका वांया हाथ छूटने न पावे और आप उसे दोनों हाथों से पकड़े रहिये। अब ज़रा पास जाकर उसके वांये हाथ के अगले भाग को अपनी

(शेष पृष्ठ ५७ पर)

TRICK No. 28

The assailant comes from the rear, brings his left arm over your shoulder around your neck and tries to strangle or choke you by bending your neck backward.

Trick—With your right hand, hold his wrist (left) firmly and with your left, his elbow (left). Now begin pressing his wrist (left) down and pulling it outward with your right hand and raising his elbow with your left hand, turning your head and body to your left at the same time. His hand (left) will begin twisting and the pressure on your throat will be relieved. You can easily move out of the hold and

stand in front of him face to face, with his left hand well held in your hands as stated above. Now be careful that his left fore arm rests on your chest and cannot be stretched. A little pressure on his wrist (left) with your right hand (with which you have been holding the wrist so far) downwards and a little upward pressure on his elbow (left) with your left hand will cause extreme pain and he will surrender.

N. B.—While practising do not give any jerk, as a slight jerk may break both elbow and wrist.

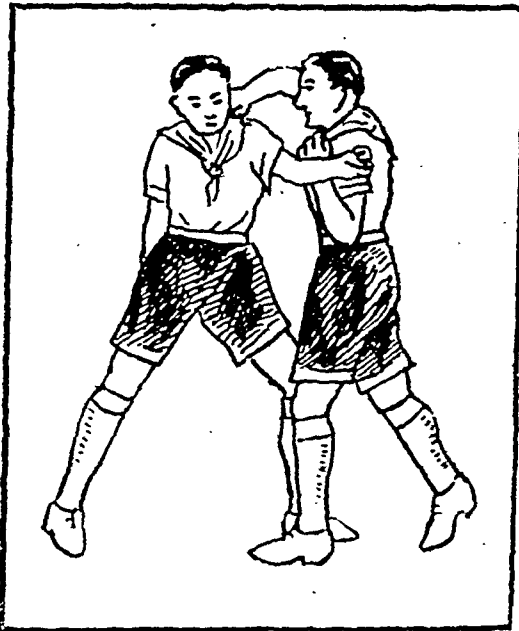
नम्बर २८

आक्रमणकारी पीछे से आकर बाँए हाथ स आपकी गरदन लपेट कर आपका गला दबाता है।

बचावः— अपने दायें हाथ से उसकी बाईं कलाई और अपने बाँये हाथ से उसकी बांईं कुहनी कसकर पकड़ कर उसकी कलाई को नीचे की ओर दबाते हुए बाहर की ओर खींचिये और उसकी कुहनी को ऊपर की ओर उठाइये। इससे उसका हाथ मुड़ेगा और ढीला होगा जिससे आप आसानी से अपनी गरदन निकाल कर उसके सामने खड़े हो सकेंगे। ध्यान रहे उसका बांया हाथ छूटने न पावे और आप उसे दोनों हाथों से पकड़े रहिये। अब ज़रा जाकर उसके बांये हाथ के अगले भाग

(शेष पृष्ठ ५७ पर)

TRICK No. 30

The assailant strikes a blow at your head with his left hand.

Trick—As his blow comes near, moving a bit to your right, raise your left hand and bring it between your head and his shooting hand. Now push his left hand outward with your left hand. This trick will turn him to his right leaving all his left body unguarded giving you a fine chance to lodge a telling blow with your right fist on his temple or head or side. This will knock him down.

नम्बर ३०

आक्रमण-कारी अपने बाँये हाथ से आपके सिर पर घूँसा मारता है।

बचाव:— जैसे ही उसका घूँसा आवे आप अपने दाहिने हाथ को थोड़ा हटते हुए अपना बाँया हाथ उठाइये और उसे (बाँये हाथ को) उसके घूँसा मारते हुए बाँये हाथ और अपने सिर के बीच में ले आइए। फिर उसी से (अपने बाँये हाथ से) उसके बाँये हाथ को बाहर की ओर धक्का दीजिये। वह अपनी दाहिनी ओर को कुछ मुड़ जायगा और उसके शरीर का आधा भाग (बाँया) अरक्षित रह आयगा। फिर आप अपने दाहिने हाथ का मुक्का उसके सिर, कान के नीचे, या बग़ल में मारकर उसे गिरा सकते हैं।

TRICK No.31

A pick pocket, walking on your right, passes his left arm round your waist from behind, intending to pick your pocket.

Trick—(1) Catch hold of his wrist (left) with your left hand and his elbow with your right and raise his arm a bit.

(2) Just take a step to your right, turn about and bring his left hand to your right side. In so doing he will be forced to lean forward with his hand (left) bent backward as shown in the picture.

(3) Press his upper arm (left) down with your right and push forward his wrist (left) with your left hand.

This lock will cause submission in no time. If he resists a simple jerk will discolate his shoulder.

नंम्बर ६१

एक जेबकट आपके दाहिने हाथ पर चलते चलते आपकी कमर के पीछे से अपना बाँया हाथ डाल कर आपकी जेब काटना चाहता है।

बचाव:—(१) उसको (बाँयी) कलाई बाँये हाथ से और उसकी कुहनी (बांयी) को अपने दाहिने हाथ से पकड़लीजिये।

(२) फिर शीघ्रता से अपनी दाहिनी ओर एक क़दम बढ़ा कर चक्कर लगाइये और उसके हाथ (बाँये) को अपनी (दाहिने) ओर ले लीजिये। ऐसा करने से वह आगे की ओर कुछ झुक जायगा और उसका हाथ चित्र में दिये ढङ्ग से पीछे हट जायगा।

(३) अपने दाहिने हाथ से उसकी बाँह (बाँयी) को नीचे को दबाइये। और उसकी बाँयी कलाई को अपने बाँये हाथ से आगे को दबाइये।

इस पकड़ से घबराकर वह [illegible] देगा, क्योंकि झटका पड़ने से उसके [illegible] उतर जायगी।

TRICK No.33

The as ailant has gripped you by the throat with his right hand and has pinned you to a well.

Trick Do not resist. Let him feel that you have been overpowered. Suddenly catch the little finger of his right hand and push it backward with force. Pain thus caused will loosen his grip and you will be free.

Note—You can break his finger if you force it further backward.

नम्बर ३३

आक्रमणकारी दाहिने हाथ से आपका गला दबा कर आपको धक्का देकर दीवाल से सटा देता है।

बचावः— कड़े न पड़िये, अपने आपको ढ़ीला छोड़ दीजिये जिससे वह समझे कि आप उसके क़ाबू में आगये। यकायक तेज़ी से उसके दाहिने हाथ की छोटी ऊंगली को पकड़ लीजिये और पीछे की ओर ज़ोर से दवाइये। तक़लीफ़ के कारण उसकी पकड़ ढीली होजायगी और आपका गला छूट जायगा।

नोटः— अधिक दवाने से ऊँगली टूट जायगी।

———

TRICK NO.34

The assailant rushes at you with his hands stretched forward.

Trick—Catch hold of his left wrist with your left hand and put your right hand over his elbow. Kick the outside of his left leg on the ankle with the sole of your right foot pulling and jerking his left hand with your both hands at the same time.
He will fall down, his bead striking heavily on the ground.

नम्बर ३४

आक्रमणकारी दोनों हाथ फैलाकर आपके ऊपर हमला करता है।

बचाव:— शीघ्रता से अपने बाँये हाथ से उसकी बाँयी कलाई को कस कर पकड़ लीजिये और अपना दाहिना हाथ उसकी कुहनी (बांयी) पर रखिये।
अपने दाहिने पैर के तलवे से उसके बाँये पैर में टखने के पास ज़ोर से चपरास मारते हुये उसके बांये हाथ को अपने दोनों हाथों से आगे और नीचे की ओर झटका देते हुये खींचिये।
वह सिर के बल ज़मीन पर गिर आवेगा।

————

TRICK NO.35

The assailant encircles your body around the waist (hands being free) with both hands from front.

Trick—Hold his chin firmly w.th your left hand and place your right hand on the back of his head. Now twist his head with your both hands. In a few seconds he will loosen the grip and you can apply any trick suited to the occasion.

नम्बर ३५

आक्रमणकारी सामने से आकर आपको कमर के ऊपर दोनों हाथों से पकड़ लेता है (आपके हाथ खुले हैं)।

बचाव: — उसकी ठोड़ी को अपने बाँये हाथ से मजबूती से दबाकर पकड़िये और अपना दाहिना हाथ उसके सिर के पीछे के हिस्से पर जमा कर रखिये। फिर दोनों हाथों से जोर लगा कर उसके सिर को मरोड़िये। कुछ सैकिण्डों में उसकी पकड़ ढीली हो जायगी और आप जो पकड़ अच्छी समझें उस समय काम में लायें।

———

TRICK No. 36

The assailant rushes at you trying to kick you in the stomach with his left foot.

Trick—Raising your right leg quickly bring it across your left leg so that the heel and sole of it are cn the out side of your left leg. Now you are well guarded because when his leg meets your's the weakest part of his shin bone (nearest to his ankle) strikes against the strongest part of your shin bone (nearest to the knee), which may result in his shinbone being broken.

Note—Kick with right foot can be countered with the help of the left knee.

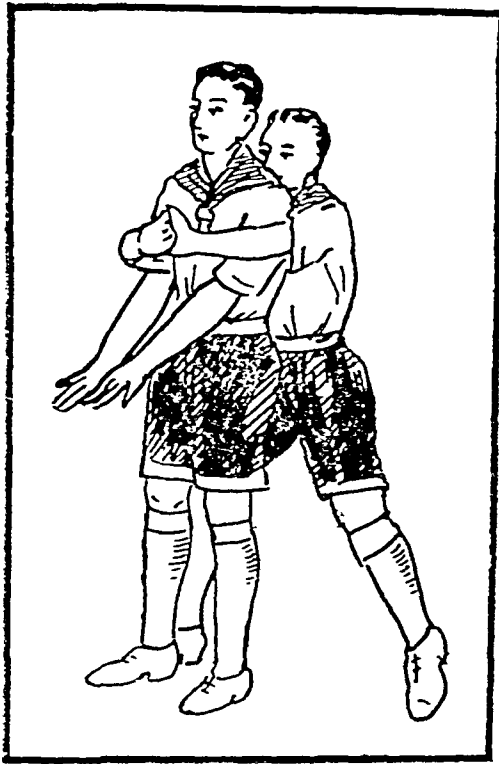
नम्बर ३६

आक्रमणकारी झपट कर अपने बांये पैर से आपके पेट में (पदाघात) किक मारना चाहता है।

बचावः— अपने दाहिने पैर को मोड़कर शीघ्रता से अपने बांये पैर के सामने इस तरह से लाइये कि आपके दाहिने पैर की एड़ी और तला बांये पैर के बाहर की ओर हो। अब आप सुरक्षित हैं क्योंकि जब उसका पैर आपके पैर से टकरायगा उसकी पिंडली का सबसे कमजोर भाग (टख़ने के पास) आपकी पिंडली के सबसे मजबूत भाग (घुटने के पास) से टकरायगा जिससे उसकी पिंडली की हड्डी टूट सकती है।

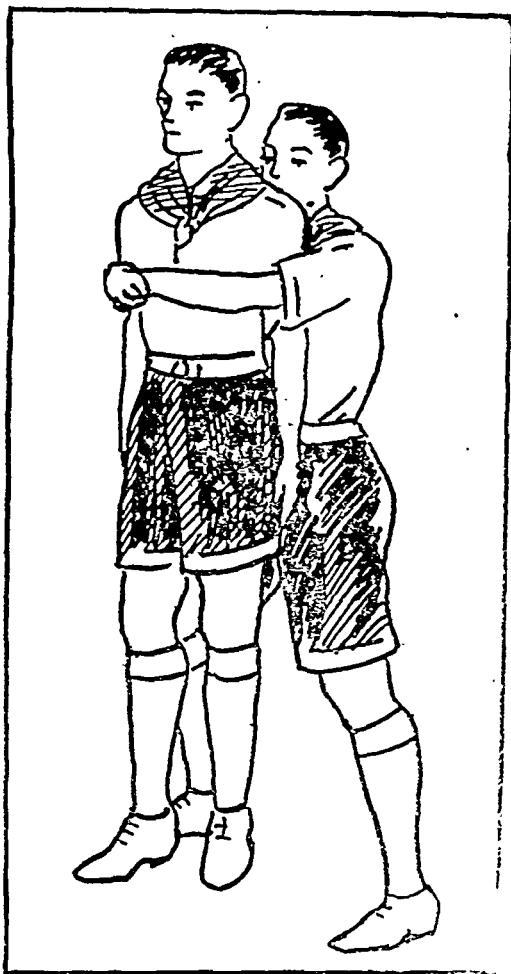
नोटः—दांये पैर के किक का बचाव बांये पैरसे हो सकता है।

TRICK No. 37

The assailant holds you around your chest with both hands from behind, your both hands being firmly pinned to your sides.

Trick—Hanging your hands straight bring their backs together so that the fingers and wrist of one cover the fingers and wrist of the other.

Bending your knees raise your elbows upward and outward. This will loosen his grip. Turn a little to your right side and hold his right wrist in your left hand and the upper

TRICK No. 38

The assailant holds you around your chest with both hands from behind, your both hands being firmly pinned to your sides.

Trick—Bend your knees and leaning forward raise your right foot and strike with full force on any of his feet. He will draw his feet backward and will thus lean forward over your

body. Just then catch hold of the collar of his coat etc with your hands firmly.

Pulling with your hands and pushing him violently with your buttocks throw him clean over your head in your front.

नम्बर ३८

आक्रमणकारी पीछे से आकर आपकी कमर अपने दोनों हाथों से पकड़ लेता है आपके दोनों अकड़े हुये हैं।

बचाव:— अपने घुटने मोड़ते हुये आगे को झुकते हुये अपने दाहिने पैर को उठाकर उसके किसी भी पैर को ज़ोर से कुचलिये। वह अपने पैरों को उठाकर पीछे रक्खेगा और आपके ऊपर झुक जायगा। उसी समय आप उसके कोट या कमीज़ के कालर को अपने दोनों हाथों से पकड़ कर झटके के साथ खींचना शुरू कीजिये और उसी समय उसकी कमर में अपनी कमर के नीचे के भाग से, उसके शरीर को उछालते हुये, ज़ोर का धक्का दीजिये। वह आपके सिर के ऊपर होकर आपके सामने आ गिरेगा।

TRICK No. 39

The assailant has encircled your head with his left hand and holds it fast under his left armpit as shown on page 42.

Trick— Quickly grasp his right hand wrist with your left hand firmly and pull it downward and towards your body. He will resist. When he does so, place your right hand across his forehead or under his chin. Pull his head backward with full force (holding his right hand firmly with your left hand). He will loosen his grip and you will be free.

नम्बर ३६

आक्रमणकारी ने आपके सिर को अपनें बांये हाथ से लपेट कर अपनी काँख में पृष्ठ ४२ के चित्र में दिये हुये ढङ्ग से दबा लिया है।

बचाव:— शीघ्रता से उसके दाहिने हाथ की कलाई को अपने बांये हाथ से मजबूती से पकड़ कर नीचे की ओर खींचते हुये अपनी ओर खींचिये। वह अपने हाथ को छुड़ाने का प्रयत्न करेगा। उसी समय आप अपने दाहिने हाथ को उसके मस्तक के ऊपर या ठोड़ी के नीचे रखकर उसके सिर को पीछे की ओर ज़ोर से खींचिये। उसकी पकड़ ढीली होजायगी और आपका सिर छूट जायगा।

TRICK No 40

While shaking hand a man squeezes your hand causing unbearable pain.

Trick—Taking one step back with your right leg draw your right arm towards you and thus pull his arm out straight. Then suddenly turning to your right bring his arm (right) under your left armpit and put your left wrist under his elbow (right) bringing his right arm across your body. Put upward pressure on his elbow (right) with your left wrist pulling your right hand downward.

It will cause unbearable pain and he will leave your hand but you catch hold of his wrist (right) with your released right hand and teach him a lossen.

N. B. Please see picture on page 48.

नम्बर ४०

हाथ मिलाते समय कोई मनुष्य आपके हाथ को जोर से दबाता है जिससे आपको असह्य कष्ट होता है।

बचाव:— अपने दाहिने पैर से एक क़दम पीछे हटते हुये अपने दाहिने हाथ को अपनी ओर खींचिये जिससे उसका हाथ सीधा तन जाय। फिर एक दम अपनी दाहिनी ओर घूमते हुये उसके दाहिने हाथ को अपनी बाँयी काँख में दबा लीजिये और उसके दाहिने हाथ को अपने बदन के सामने रखिये।

(शेष पृष्ठ ७७ पर)

TRICK No. 41

Position same as in the previous trick.

Trick—Taking one step back with your right leg pull your right arm towards you and thus pulling his hand right out straight. Suddenly turn to your right and bring his right hand across your chest, stretching out your lett hand at the sime time straight across and under his chin as shown in illustration on page 46 and proceed further as in trick no. 23.

नम्बर ४१

वही स्थिति है जो पकड़ नं० ४० में थी।

बचाव:— अपने दाहिने पैर से एक क़दम पीछे हटते हुये अपने दाहिने हाथ को अपनी ओर खींचिये जिससे उसका हाथ सीधा तन जावे। फिर एक दम अपनी दाहिनी ओर घूमते हुये उसके दाहिने हाथ को अपनी बांयी कांख में दबाकर अपने सीने के सामने रखिये और अपना बांया हाथ फैलाकर उसके गले के सामने ठोड़ी के नीचे पृष्ठ ४६ के चित्र में दिये हुये ढङ्ग से रखिये। और फिर पकड़ नं० २३ का काम में लाइये।

————

TRICK No. 42

The assailant strikes a blow on your chest with his right hand.

Trick—Quickly grasp his wrist (right) with your both hands. Your right being nearest to his palm. Now begin twisting his hand towards his left side till his little finger is uppermost and then take a sudden turn to your right and bring his right arm (will held with your hands) under your left armpit as shown on page 4. Proceed further as trick no. 2

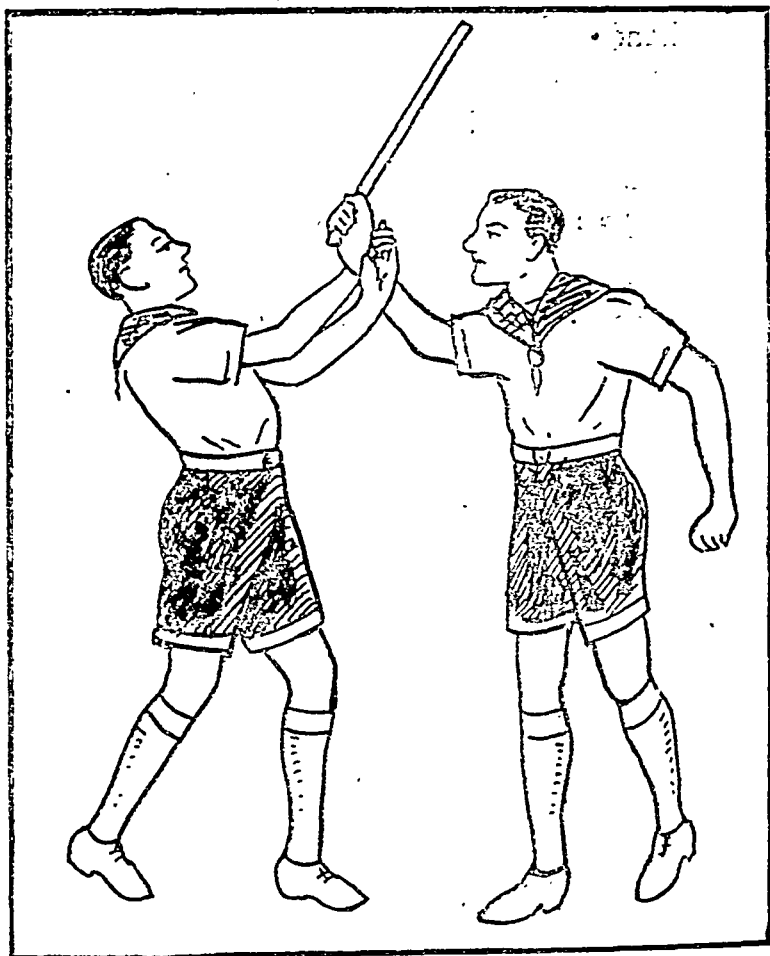
नम्बर ४२

आक्रमणकारी अपने दाहिने हाथ से आपके सीने में घूँसा मारता है।

बचाव:— शीघ्रता से उसकी दाहिनी कलाई को अपने दोनों हाथों से इस तरह पकड़ लीजिये कि आपका दाहिना हाथ उसके पंजे के पास हो। फिर उसके हाथ को उसकी बाँयी ओर इतना मरोड़िये कि उसकी सबसे छोटी उंगली ऊपर होजावे और तब एक दम अपनी दाहिनी ओर घूम कर उसके हाथ (दाहिने) को अपनी बाँयी काँख में पृष्ठ ४ के चित्र की भाँति मज़बूती से दबा लीजिये। और फिर पकड़ नम्बर २ को काम में लाइये।

————

TRICK No.43

The assailant deals a blow on your head with a stick in his right hand.

Trick —Do not be nervous. When his hand comes down, place your wrists cross wise one above the other bringing the same in a way that his right hand wrist rests in between your wrists as shown in the picture.

Now catch hold of his wrist with one of your hands. He will not be able to strike.

नम्बर ४३

आक्रमणकारी सामने से दाहिने हाथ में लाठी लिये आपके सिर पर वार करता है।

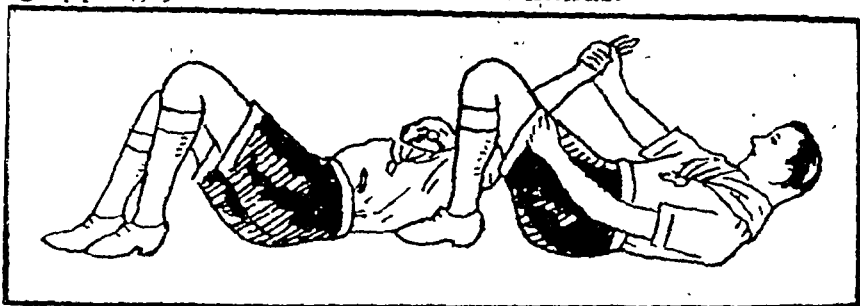
बचाव:— घबराइये नहीं। जैसे ही उनका हाथ नीचे को ओर आवे आप चित्र में दिये हुये ढङ्ग से अपनी कलाइयों की कैची बनाते हुये उन्हें इस प्रकार लाइये कि उसकी कलाई आपकी दोनों कलाइयों के बीच में रख जावे। अब आप अपने एक हाथ से उसकी कलाई को पकड़ लीजिये। वह वार न कर सकेगा।

(पृष्ठ ७३ का शेष)

और अपनी बाँयी कलाइ उसकी कुहनी (दाहिनी) के नीचे रखिये। फिर अपनी बांयी कलाई से उसकी कुहनी (दाहिनी) को ऊपर को उठाते हुये अपने दाहिने हाथ को नीचे खींचिये। उसको कष्ट होगा, और वह आपके हाथ को छोड़ देगा, लेकिन आप उसकी कलाई (दाहिनी) को अपने छूटे हुये दाहिने हाथ से पकड़ कर नीचे को ओर खींचिये। वह आत्म-समपर्ण करेगा, नहीं तो उसकी कुहनी टूट जावेगी।

नोट—कृपया पृष्ठ ४८ पर चित्र देखिये।

TRICK No. 44

The assailant has thrown you down with your back on the ground and sits by you on your left side gripping your throat with both hands.

Trick—Catch hold of his left wrist with your both hands and drawing your left knee upward towards your chest begin turning to your left side pressing your left leg against his waist (front) below the stomach. Then quickly raise your right leg up and strike it with force against his left upper arm placing it across his throat.

Now holding his left hand firmly with your both hands push his body backward with your both legs. He will be psshed back with his body stretched as shown in the picture with your right leg stretched across his chest and his left atm resting diagonally on your left thigh. Holding his left arm fast between your thighs, twist it (his left arm) little towards you so that his palm faces upward. Now a little pressure downward with your right hand will break bis elbow.

नम्बर ४४

आक्रमणकारी ने आपको ज़मीन पर चित्त पटक दिया है, ।र बाँयी ओर बैठकर आपके गले को दोनों हाथों से ाता है।

चाव:— उसकी बांयी कलाई को दोनों हाथों से पकड़ लीजिये और अपने बांये घुटने को मोड़ कर अपने सीने की ओर खींचते हुये उसके पेट के नीचे जमाते हुये अपनी बांयी ओर करवट लीजिये (पलटिये)।

फिर शीघ्रता से अपने दाहिने पैर को उठाकर उसके बांये हाथ में जोर से मारते हुये उसके गले के सामने रखिये।

उसके शरीर को दोनों पैरों से पीछे को धक्का दीजिये (ध्यान रहे उसका बाँया हाथ जिसको आपने पकड़ रखा है न छूटने पावे)। चित्र में दिये ढङ्ग से उसका शरीर पीछे फैल जायगा। आपका दाहिना पैर उसके सीने पर होगा और उसका बाँया हाथ आपकी बांयी जांघ पर रखा होगा।

उसके हाथ (बाँये) को दोनों जांघों के बीच में दबाते हुये अपने दाहिने हाथ से थोड़ा पीछे को दबाइये वह आत्म-समर्पण कर देगा।

TRICK No.45

The assailant places his right hand flat on your chest and tries to push you back,

Trick—Quickly grasp his wrist (right) with your both hands your right hand being nearest to his palm. Now begin twisting his hand towards his left side till his little finger is upper most. He will bend forward. As he does so, take a sudden turn to your right and place your left elbow on the back of his right elbow as shown on page 24. Proceed further as in trick no. 12.

Pressing his elbow (right) downward with your left elbow raise his wrist (right) with your right hand.

नम्बर ४५

आक्रमणकारी आपके सीने पर अपना दाहिना हाथ जमाकर आपको धक्का देता है।

बचाव:— शीघ्रता से उसकी दाहिनी कलाई को अपने दोनों हाथों से इस तरह पकड़ लीजिये कि आपका दाहिना हाथ उसके पंजे के पास हो। फिर उसके हाथ को उसकी बाँयी ओर इतना मरोड़िये कि उसकी छोटी उंगली ऊपर होजावे। वह आगे को झुकेगा। जैसे ही वह झुके, एक दम अपने दाहिने हाथ को घूमकर अपनी बाँयी कुहनी उसकी मुड़ी हुयी दाहिनी कुहनी के पीछे की ओर पृष्ठ २४ के चित्र में दिये ढङ्ग से रखिये और फिर पकड़ नम्बर १२ को काम में लाइये।

TRICK No. 46

The assailant has thrown you down with your back to the ground and sits over your chest gripping your throat with both hands.

Trick—Pull his both hands downward with your hands and quickly throwing your both legs up, strike them hard against his upper arms, your heels striking against his chest. This will release his grip. Then push his body back with your both legs. He will be thrown on his back, his head striking hard against the ground.

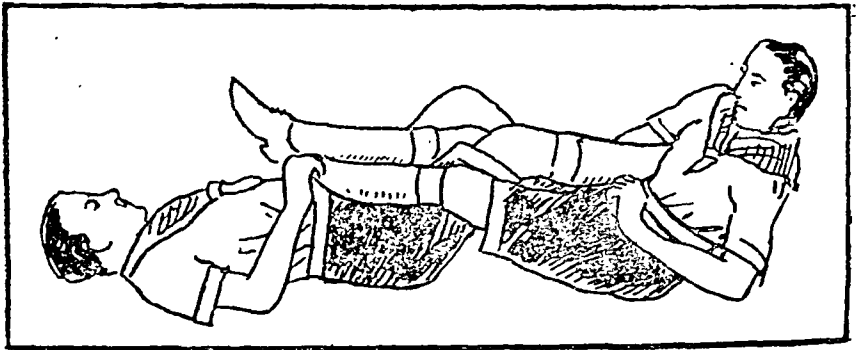
नम्बर ४६

आक्रमणकारी ने आपको ज़मीन पर चित पटक लिया है और आपके सीने पर बैठकर दोनों हाथों से आपके गले को दबाता है।

बचावः— उसके दोनों हाथों को अपने दोनों हाथों से पकड़ कर नीचे की ओर खींचिये और शीघ्रता से अपने पैरों को उठाकर उसके हाथों पर जोर से इस प्रकार मारिये कि आपकी एड़ी उसके सीने पर लगें। फिर दोनों पैरों से उसके बदन को पीछे की ओर धक्का दीजिये। आपका गला छूट जायगा और वह पीछे की ओर जा गिरेगा।

———

TRICK No.47

You have thrown the assailant on the ground as described in trick no. 46, but you want to check him from making any further attack.

Trick—Quickly bring your right hand around his right leg and hold it fast and then hold it (his leg) between your both legs, your heels resting on his chest and soles facing his face. Now apply pressure on his calf with your right upper arm, raising it at the same time with your wrist (right). He will cry with pain.

N. B. When he tries to rise, push his face back with the soles of your feet pressing his body down with your legs at the same time.

नम्बर ४७

आपने आक्रमणकारी को पकड़ नम्बर ४६ में दिये हुये तरीक़े से जमीन पर पटक दिया है। आप उसको फिर आक्रमण करने से रोकना चाहते हैं।

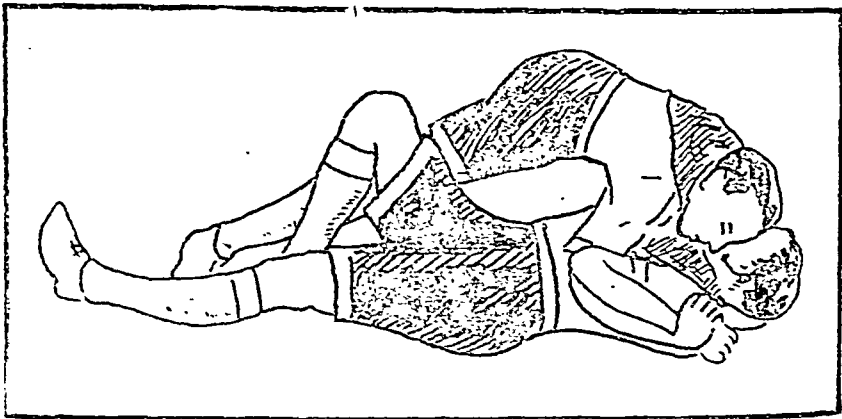
बचाव:— शीघ्रता से उसके दाहिने पैर को अपने दाहिने हाथ में लपेट कर मज़बूती से पकड़ते हुये अपने दोनों पैरों के बीच में इस प्रकार दबा लीजिये कि आपकी दोनों एड़ियाँ उसके सीने के ऊपर हों और आपके पैरों के तले उसके मुँह के सामने हों।

अब उसकी दाहिनी पिंडली को नीचे को दबाते हुये अपनी दाहिनी कलाई से उसे (उसकी पिंडली) ऊपर को भी उठाइये। वह कष्ट से चिल्लाने लगेगा।

नोट:— अब वह उठने की कोशिश करे तो अपनी एड़ियों से उसके सीने को दबाइये और तलों से उसके मुँह को पीछे धकेल दीजिये।

————

TRICK No. 48

You have thrown the assailant down on his back to the ground and you are bending over him on his right side, intending to check him from further attack.

Trick—Placing your right hand under his left arm, grasp his (left) wrist with it (your right hand) and bend it towards his head Now pass your left hand under his head and place it firmly on his left wrist over your right hand palm.

Now lift his left arm upward by raising your right arm, pressing his left wrist down with your left hand at the same time. He will cry with pain.

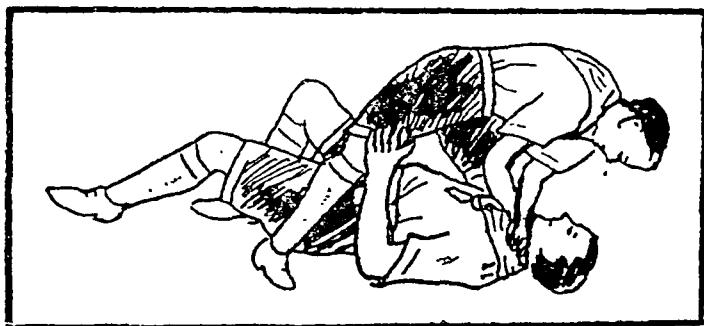
नम्बर ४८

आपने आक्रमणकारी को जमीन पर चित पटक लिया है आप उसकी दाहिनी ओर हैं और उसे आक्रमण करने से रोकना चाहते हैं।

बचाव— अपना दाहिना हाथ उसके हाथ (बांये) के नीचे रख कर उसकी बांयी कलाई पकड़ कर उसके सिर की तरफ मोड़िये और फिर अपने बाँये हाथ को उसकी गरदन के नीचे से निकाल कर अपने दाहिने हाथ के पंजे पर (जिससे आपने उसकी बांयी कलाई पकड़ रखी है) जमा कर रखिए। अपने दाहिने हाथ को ऊपर की ओर उठाइए जिससे उसका बाँया हाथ भी उठेगा, परन्तु आप उसकी कलाई (बाँयी) को अपने बाँये हाथ से नीचे की ओर दबाइए। वह कष्ट से चिल्लाने लगेगा।

————

TRICK No. 49

You have thrown the assailant on the ground on his back and bending over him, you want to check him from further attack.

Trick—Thrust you left hand deep down on his left side of the neck catching the collar of his shirt or coat and similarly your right hand on the right side of his neck grasping the collar, thus making a pair of scissors with your wrists. Now placing your elbows firmly on his shoulders spread them outward. He will not be able to move his neck and upperarms.

नम्बर ४९

आपने आक्रमणकारी को ज़मीन पर चित्त पटक लिया है, और आप उसके ऊपर झुककर उसे फिर आक्रमण करनेसे रोकना चाहते हैं।

बचाव— अपने वांयें हाथ को उसकी गरदन की बगल में वांयी ओर घुसेड़ कर उसके कोट या कमीज का कालर पकड़ लीजिए। इसी प्रकार अपने दाहिने हाथ को घुसेड़ कर दाहिनी ओर का कालर पकड़ लीजिए। इस तरह से आपके हाथों की एक कैंची सी बन जावेगी।

अब अपनी दोनों कुहनियों को उसके कंधों पर जमा कर फैलाइए, वह अपनी गरदन तथा हाथों को न हिला सकेगा।

स्वास्थ्य पथ प्रदर्शक

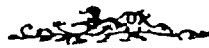
लेखक

मोहनदास कर्मचन्द गांधी

अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लि०

अमीनुद्दौला पार्क, लखनऊ

पहले प्रकाशक
श्रीरामविलास पांडेय, अध्यक्ष सरस्वती-पुस्तक भण्डार

चतुर्थावृत्ति

इस पुस्तक के अनुवादक
श्री प० व्रजकृष्ण मुद्ग बी० ए०, एल० एल० बी०, एडवोकेट

दो शब्द

महात्मा गांधी ने विज्ञान और प्रकृति के विस्तृत-विशाल भंडार से निकालकर स्वास्थ्य के गूढ़ रहस्यों को इस छोटी सी पुस्तक में, गागर में सागर के समान भर दिया है।

इस पुस्तक का हिंदी-अनुवाद जो मेरी नज़रों से गुज़रा, उसमें प्रथम तो भाषा इतनी क्लिष्ट कि साधारण पाठक कुछ लाभ ही नहीं उठा सकते और दूसरी बात यह कि अनुवादक महोदय ने कहीं-कहीं पर ऐसी भद्दी भूलें की हैं कि सब मतलब ही ग़ायब हो जाता है।

मेरा यह प्रयत्न रहा है कि पुस्तक की भाषा इतनी सरल हो कि बच्चा भी समझ सके, और साधारण पढ़े-लिखे लोग भी महात्माजी के स्वास्थ्य-सिद्धान्त समझकर इन नियमों का पालन करके अपूर्व आनन्द और सुख का स्वाद ले सकें।

—अनुवादक

परिचय

बीस वर्ष से मैं स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देता रहा हूँ। विलायत में मैंने जो अनुभव किए हैं, उनमें मेरा पूर्ण विश्वास है।

स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए मनुष्य रोग को सहज ही रोक सकता है, अपनी मूर्खता और अज्ञान के कारण रोग को न्योता देकर अच्छा करने का प्रयत्न करना मूर्खता है। प्रत्येक मनुष्य का धर्म है कि स्वास्थ्य के नियमों को भली भाँति समझे।

पूर्वी पश्चिमी दोनों स्थानों के विद्वानों का मत है कि मनुष्य का स्वास्थ्य उसके दिमाग की दशा पर निर्भर है। रोग हमारे कर्म और विचारों दोनों का परिणाम है। यह सत्य जानो कि हैजे और ताऊन से उतने आदमी नहीं मरते, जितने उनके भय से ही परमगति को प्राप्त होते हैं।

हम साधारण रोग को भी अपने अज्ञान से बिगाड़ देते हैं। आश्चर्य है कि सूक्ष्म बातों का ज्ञान हम रखते हैं, पर साधारण सी बातें हम नहीं जानते। शरीर से अधिक प्रिय वस्तु कोई नहीं पर इस शरीर का ज्ञान हम तनिक भी नहीं रखते। हम नहीं जानते कि हमारे शरीर की रचना कैसी है, शरीर की

इन्द्रियाँ कैसे काम करती हैं, हमारा मन कैसा चंचल रहता है, यद्यपि हमारा शरीर आराम कर रहा है। ऐसी ही बहुत सी बातों से हम परिचित नहीं।

हमारी दशा यह है कि हमें साधारण से घाव या छिल जाने को कैसे ठीक करें, नहीं जानते। हम विवश हो जाते हैं, यदि एक छोटा सा काँटा हमारे पैर में चुभ जाता है। हमारे होश उड़ जाते हैं, यदि एक साधारण सर्प हमको काट लेता है। इस विवशता पर हमें जय प्राप्त करनी चाहिये।

मैं यह कहने की धृष्टता नहीं करता कि इस छोटी सी पुस्तक में मैंने जो कुछ लिखा है वह आपको कहीं न मिलेगा परन्तु इसमें आपको विविध विषयों की बहुत सी पुस्तकों का सार अवश्य मिलेगा।

मामूली सी बीमारी में डॉक्टर को बुलाने की आदत बुरी होती है। रोग प्रकृति की सूचनामात्र है कि कुछ मल हमारे शरीर में जमा हो गया है। औषधि का सेवन करके तुम प्रकृति के काम में बाधा डालते हो। प्रकृति के काम में सहायता करने के लिये कुछ साधारण सी बातें याद रखने के योग्य हैं।

(१) उपवास करके मल को संचित होने से रोक दो।

(२) खुली हवा में व्यायाम करने से पसीने के द्वारा कुछ मल निकाल दो—मन को वश में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

जो मनुष्य औषधि का अधिक सेवन करते हैं, वही अधिक बीमार पड़ते हैं। ऐसले कूपर भी मानता है कि चिकित्सा-शास्त्र ल अनुमान है। सर जॉन फार्बस का मत है कि अधिक

रोग औषधि से नहीं, किन्तु प्रकृति से ठीक होते हैं। डॉक्टर बेकर और मेक कहते हैं कि रोग से अधिक मनुष्य औषधि से मरते हैं।

धीरज धरो और डॉक्टर को न बुलाओ और यदि बुलाना ही पड़े तो अच्छे डॉक्टर को बुलाकर उसके कहने पर चलो।

मोहनदास कर्मचन्द गांधी

विषय-सूची

स्वास्थ्य पथ प्रदर्शक

स्वास्थ्य-पथ-प्रदर्शक

[१]

स्वास्थ्य का अर्थ

साधारण प्रकार से जो मनुष्य खूब खाता है, चलता-फिरता है, और डाक्टर को नहीं बुलाता, वह स्वस्थ समझा जाता है। परन्तु यह विचार ठीक नहीं है। हो सकता है कि मनुष्य खूब खाये, चले-फिरे, पर फिर भी बीमार हो। सच तो यह है कि निरोगी पुरुष दिखाई ही नहीं देते।

केवल वह मनुष्य स्वस्थ है, जिसके स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग है। शरीर और मस्तिष्क का ऐसा घना सम्बन्ध है कि यदि एक रोगी है, तो दूसरा स्वस्थ नहीं हो सकता। हम लोग गुलाब की सुगन्ध को उसके रंग से अधिक प्रिय समझते हैं। इसी प्रकार हम पवित्र मस्तिष्क और सुरुचि वाले मनुष्य को एक पहलवान से अच्छा समझते हैं। पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शरीर और मन का अच्छा होना आवश्यक है और मन का अच्छा होना तो अधिक आवश्यक है। पर, [illegible] शरीर ठीक नहीं है, निरोगी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि उसके शरीर में रोगी दिमाग है। इस कारण उनका शरीर भी

स्वास्थ्य-पथ-प्रदर्शक

[१]

स्वास्थ्य का अर्थ

साधारण प्रकार से जो मनुष्य खूब खाता है, चलता-फिरता है, और डाक्टर को नहीं बुलाता, वह स्वस्थ समझा जाता है। परन्तु यह विचार ठीक नहीं है। हो सकता है कि मनुष्य खूब खाये, चले-फिरे, पर फिर भी बीमार हो। सच तो यह है कि निरोगी पुरुष दिखाई ही नहीं देते।

केवल वह मनुष्य स्वस्थ है, जिसके स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग है। शरीर और मस्तिष्क का ऐसा घना सम्बन्ध है कि यदि एक रोगी है, तो दूसरा स्वस्थ नहीं हो सकता। प्राणी मात्र गुलाब की सुगन्ध को उसके रंग से अधिक प्रिय समझते हैं। इसी प्रकार हम पवित्र मस्तिष्क और सुचरित्र वाले मनुष्य को एक पहलवान से अच्छा समझते हैं। पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शरीर और मन का अच्छा होना आवश्यक है और मन का अच्छा होना तो अधिक आवश्यक है। वह मनुष्य जिसका चरित्र ठीक नहीं है, निरोगी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि उसके शरीर में रोगी दिमाग है। इस कारण उसका शरीर भी

रोगी रहता है। शुद्ध चरित्र स्वास्थ्य की नींव है और कुविचार, विषय-वासना का ध्यान, नाना प्रकार के रोग हैं।

इस कारण वही मनुष्य पूर्णतया स्वस्थ है, जिसके शरीर का गठन अच्छा है, जिसके दाँत, नेत्र और कान अच्छी दशा में हैं, जिसकी नासिका साफ़ है, जिसकी त्वचा से पसीना खूब निकलता है, पर दुर्गंधमय नहीं होता, जिसके मुख से दुर्गन्धि नहीं आती, जिसके हाथ-पाँव काम करते हैं, जो न बहुत मोटा है, और न बहुत दुबला और जिसकी इन्द्रियाँ उसके वश में हैं।

ऐसे स्वास्थ्य को प्राप्त करना कठिन है और प्राप्त करके उसको कायम रखना और भी कठिन है। हमारे पूर्ण स्वस्थ न होने का अपराध हमारे माता-पिता पर है। एक विख्यात मनुष्य का कहना है कि पूर्ण स्वस्थ माता-पिता की संतान उनसे हर बात में श्रेष्ठ होती है। मृत्यु का भय मनुष्य की निर्बलता प्रकट करती है। हमारा कर्तव्य है कि हम पूर्ण स्वस्थ हों। अब हमको देखना है कि पूर्ण स्वस्थ होने की दशा कैसे प्राप्त हो सकती है।

---

[२]

मनुष्य का शरीर

संसार में पाँच तत्त्व हैं—आकाश, जल, वायु, अग्नि और

पृथ्वी। इन्हीं से मनुष्य-शरीर की बनावट है। इन्हीं तत्त्वों का उचित अंश शरीर में होना चाहिये।

मनुष्य के शरीर को शुद्ध मिट्टी, निर्मल जल, शुद्ध अग्नि या धूप, शुद्ध वायु और खुली जगह की आवश्यकता है। यदि इनमें से एक में भी कुछ कमी हुई, तो मनुष्य बीमार पड़ जाता है।

शरीर चर्म, हड्डी, मांस और रक्त का बना है। हड्डियाँ शरीर का ढाँचा बनाती हैं और कोमल भागों की रक्षा करती हैं। जैसे कि खोपड़ी की हड्डियाँ मस्तिष्क की रक्षा करती हैं और पसलियाँ हृदय और फेफड़ों की रक्षा करती हैं। शरीर में २३८ हड्डियाँ हैं। ऊपर से तो हड्डियाँ सख्त होती हैं, पर अन्दर से पोली और कोमल होती हैं। दो हड्डियों के जोड़ को कोमल हड्डियाँ ढके रहती हैं।

दाँत भी हड्डी ही हैं। वे या तो दूध के दाँत या स्थायी दाँत होते हैं। दूध के दाँत छः या आठ मास की अवस्था से निकलने आरम्भ होते हैं और दो ढाई वर्ष की अवस्था तक निकलते रहते हैं, फिर वे गिर जाते हैं। पाँच वर्ष की अवस्था से स्थायी दाँत निकलने लगते हैं और सत्रह से पच्चीस वर्ष की अवस्था तक बत्तीसों दाँत निकल आते हैं। दाढ़ें सबसे अन्त में निकलती हैं।

खाल के नीचे कहीं-कहीं पर लचकीला और चिमड़ा मांस होता है, इनको मछलियाँ कहते हैं। शरीर के भिन्न-

भिन्न अंगों का हिलना डुलना इन्हीं मछलियों पर निर्भर है।

पेट में शरीर की बहुत विशेष इन्द्रियाँ हैं। खाना इसी में पचकर शरीर को पालता है। पेट में पाचक रस उत्पन्न हो कर बलवर्द्धक तत्त्व को शरीर में मिलाकर व्यर्थ वस्तु को मल और मूत्र द्वारा बाहर फेंकता है। पेट की बाईं ओर तिल्ली और दाहिनी ओर जिगर है। जिगर रक्त को साफ़ करता है और पित्त को उत्पन्न करता है, जो पाचन में सहायता देता है।

हृदय और फेफड़े पसलियों से ढके हैं। हृदय दोनों फेफड़ों के बीच बाईं ओर झुका हुआ है। छाती में २४ हड्डियाँ होती हैं। पाँचवीं और छठी पसली के बीच में तुम दिल की धड़कन को प्रतीत कर सकते हो। फेफड़ों का सम्बन्ध हवा की नाली से है, जिससे हम अन्दर साँस लेते हैं। हवा अशुद्ध रक्त को फेफड़ों में शुद्ध बनाती है। नाक से साँस लेना मुख से साँस लेने से अधिक लाभदायक है।

शरीर को रक्त पालता है। रक्त पुष्टकारक वस्तु को भोजन से ले लेता है, मल को बाहर फेंक देता है और शरीर को गरम रखता है।

रक्त हर समय रगों और धमनियों में चक्कर लगाया करता है। स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी एक मिनट में पिछत्तरवार फड़कती है। बच्चों की नाड़ी तेज चलती है और वृद्ध पुरुषों की सुस्त चलती है।

रक्त को साफ़ करने के लिए वायु की आवश्यकता है। जब

रक्त सारे शरीर में चक्कर लगाकर फेफड़ों में वापस आता है तो वह अशुद्ध हो जाता है। आक्सीजन रक्त को साफ करता है यह हवा में मिला रहता है और साँस द्वारा हमारे फेफड़ों में जाता है। नाइट्रोजन विषमय वस्तु को समेट कर साँस के द्वारा बाहर निकल जाती है। और यह काम बराबर चालू रहता है।

---

[३]

"वायु"

मनुष्य को जीवित रहने के लिये वायु, जल और भोजन आवश्यक हैं, इनमें वायु सबसे अधिक आवश्यक है। इसी कारण ईश्वर ने इतनी अधिक वायु उत्पन्न कर दी है जो हमको बिना मूल्य के मिलती है।

बिना वायु के मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। हम जानते हैं कि रक्त शरीर में चक्कर लगाया करता है और फिर वापस फेफड़ों में आकर, साफ होकर, दौरा लगाना आरम्भ करता है। साँस का हर समय अन्दर जाना और बाहर आना ही मनुष्य का जीवन है। वायु के बिना मनुष्य पाँच मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकता।

गन्दी हवा से उतना ही बचना चाहिये, जितना गन्दे खाने और गन्दे पानी से। चाहे मनुष्य भूख और प्यास से मर ही क्यों न जावे, पर वह दूसरे का वमन या कुल्ली किये हुए पानी

का प्रयोग न करेगा। परन्तु शोक है कि हम शुद्ध वायु के प्रयोग का इतना ध्यान नहीं रखते। हम बन्द कमरे में बहुत से आदमियों के साथ सोते हैं और विषमयी वायु को, जो हम साँस द्वारा अन्दर लेते हैं, ध्यान नहीं रखते।

सौभाग्य से वायु इतनी हलकी है कि छोटे से छोटे रास्ते से भी बन्द कमरे में प्रवेश कर जाती है।

अब आप समझे होंगे कि हम में से क्यों इतने अधिक लोग निर्बल और रोगग्रस्त हैं। अशुद्ध वायु के कारण निन्यानवे को सदी रोग उत्पन्न होते हैं। इस कारण खुली हवा में रहना और काम करना रोग को रोकने का सबसे उत्तम उपाय है। राजयक्ष्मा फेफड़े की खराबी से होता है और फेफड़े अशुद्ध वायु से खराब होते हैं। राजयक्ष्मा का सबसे उत्तम इलाज रोगी को चौबीसों घण्टे खुली हवा में रखना है।

वायु फेफड़ों के अतिरिक्त त्वचा के छोटे-छोटे छिद्रों द्वारा भी अन्दर जाती ह।

यह जानना आवश्यक है कि हम वायु को कैसे शुद्ध रक्खें और अपने बच्चों को जब वह यह समझने के योग्य हों, यही बातें सिखावें।

बुरी टट्टियों से हवा खराब होती है। इसलिये जहाँ पर स्वच्छ शौच गृह न हों, वहाँ मनुष्यों को चाहिये कि कुछ मिट्टी और राख रक्खें जो मल पर डाल दें। मक्खियाँ फिर मल पर न बैठ सकेंगी और दुर्गन्धि को न फैला सकेंगी। टट्टियों को

बहुत साफ रखना चाहिये। हो सके तो हमको स्वयं ही यह काम करना चाहिये। जो मैल हमारे शरीर से निकलता है, उसको फेंकने में कोई आपत्ति न होनी चाहिये। मल को हटाकर दो फिट गहरे गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दो। यदि हम खुले स्थान में जावें तो हमें स्वयं ही गड्ढा खोदकर मल को गाड़ देना चाहिये।

हर स्थान में मूत्र करने से भी वायु अशुद्ध होती है। यदि इसका कोई उचित प्रबन्ध न हो तो घर से दूर सूखी मिट्टी पर हमें लघुशंका के लिये जाना चाहिये और फिर उस पर मिट्टी डाल देनी चाहिये।

मल को बहुत गहरे गड्ढे में नहीं डालना चाहिये, क्योंकि वहाँ तक सूरज की किरणें न पहुँच सकेंगी और वह जमीन के नीचे के पानी को गन्दा करेगा।

हर स्थान में थूकने की आदत बुरी और हानिकारक है। थूक के बुरे कीड़े हवा में उड़कर दूसरे के शरीर में प्रवेश कर बीमारी फैलाते हैं।

घर में हमको पीकदान रखने चाहिये और सड़कों पर सूखी मिट्टी पर जो थूक को सोख ले थूकना चाहिये। राजयक्ष्मा के रोगियों के पीकदानों में डाक्टर लोग जहरीली औषधियाँ डलवाते हैं।

बहुत से लोग पका हुआ अन्न इत्यादि वस्तुयें खुले स्थानों में फेंक देते हैं। यह स्वास्थ्य के नियम के विरुद्ध है। सड़ी

चीज़ें वायु को अशुद्ध कर देती हैं। यदि कूड़ा धरती में दबा दिया जावे तो उसकी पाँस तय्यार हो जाती है और वायु अशुद्ध नहीं होने पाती।

हमको नाक से साँस लेनी चाहिये, मुँह से नहीं। बहुतेरे मनुष्य मुँह से साँस लेते हैं। इसमें बहुत से दोष हैं। अगर बहुत ठंडी हवा हम मुँह से अन्दर लें तो हमको ज़ुकाम और गले में दर्द हो जाने की सम्भावना है। धूल का अंश भी मुख से फेफड़ों में पहूँचकर हानि पहुँचाता है। लंदन में नवम्बर के महीने में बुखारियों से निकला हुआ धुआँ कोहरे से मिलकर एक प्रकार का पीला मिश्रण उत्पन्न कर देता है, जिसमें कालिख रहती है और जो मुख के द्वारा फेफड़ों में प्रवेश करती है। इस लिये हमको सदा नाक से साँस लेनी चाहिये। जिनको मुख से साँस लेने की बुरी आदत पड़ गई है, उनको चाहिये कि अपना मुख बन्द करना सीखें और सोते समय मुख में पट्टी बाँध लें। इससे वह नाक से साँस लेने को विवश होंगे। प्रातःकाल और सायंकाल बीस बार हमको खुले में लम्बी - लम्बी साँसें लेनी चाहिये। इससे सीना चौड़ा और मज़बूत होता है और इसको हरएक मनुष्य कर सकता है। सैन्डो की कसरत में यही रहस्य है।

दिन भर घर में रहना और रात को बन्द कमरे में सोना बुरी आदतें हैं। जहाँ तक हो सके हमको खुली हवा में रहना और खुले वरांडे में सोना चाहिये। यदि यह न हो सकता हो, तो कमरे

के द्वार और खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिये। जिन लोगों को आदत बिगड़ गई है और जिनको ऐसा करने से ठंडा लग जाती है उनको डरना न चाहिये, अभ्यास से वह थोड़े ही समय में इस बुरी आदत पर विजय प्राप्त करेंगे। बहुत कमज़ोर आदमियों को भी स्वच्छ वायु से लाभ होगा।

मुँह पर ओढ़ना न रख के सोना भी उतना ही आवश्यक है, जितना स्वच्छ हवा में सोना। मुँह ढककर सोने का अर्थ यह है कि तुम विषमयी वायु जो अन्दर से निकली है उसी को फिर अन्दर लेते हो। यदि ठंड के भय से तुम मुख पर ओढ़ना लेना चाहते हो, तो नाक को खुला रक्खो।

हवा और प्रकाश का घना सम्बन्ध है। प्रकाश जीवन के लिये उतना ही आवश्यक है, जितनी वायु। इसी कारण नरक हर समय अन्धकारमय बताया जाता है। अँधेरे तहखानों में तुम हवा की दुर्गन्धि को प्रतीत कर सकते हो। इसलिये गर्मी से बचने के लिये भी तहखानों में सोना वर्जित है।

आजकल विलायत के बहुत से डाक्टर रोगियों को वायु-स्नान और धूप-स्नान से आरोग्य करते हैं। हज़ारों रोगी हवा और धूप में पड़े रहकर आरोग्य हो गये। हमको केवल जीवित ही रहने की इच्छा न होनी चाहिये, बल्कि प्रयत्न करना चाहिये कि हमारा स्वास्थ्य उत्तम हो। इसलिये तुमको सदा कमरे के द्वार और खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिये।

---

[४]

जल

हवा के बाद जल आवश्यक है। जैसे वायु बिना मनुष्य कुछ मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकता, उसी प्रकार जल बिना भी कुछ दिनों से अधिक जीवित नहीं रह सकता। पानी मात्र से ही मनुष्य बहुत दिन जीवित रह सकता है। हमारे भोजन में जल का अंश सत्तर फ़ीसदी है और यही हमारे शरीर में है।

गन्दा पानी पीने से देशव्यापी रोग फैलते हैं। पथरी गन्दा पानी पीने से होती है। इसलिये जल को निर्मल रखना चाहिये।

जल दो प्रकार से गन्दा हो सकता है। या तो वह गन्दी जगह से निकलता हो या हम उसको गन्दा करें। साधारण प्रकार से गन्दी जगह से निकला हुआ पानी हम नहीं पीते, परन्तु हम स्वयं जो पानी गन्दा करते हैं, उसकी चिन्ता नहीं करते। नदी का जल हम पीने के काम में लाते हैं, यद्यपि हम हर प्रकार का मल और कूड़ा उसमें फेंकते हैं। हमको यह नियम बना लेना चाहिये कि जिसमें लोग नहाते हैं, वह जल कदापि न पियें। नदी का ऊपर का भाग पीने के लिये ही रहना चाहिये और नीचे के भाग में हम नहायें या कपड़े धोयें। जहाँ यह सम्भव न हो, वहाँ बालू को खोदकर पीने का पानी निकालना चाहिये। यह पानी स्वच्छ होता है, क्योंकि बालू इसको छान कर साफ़

कर देती है। कुएँ का पानी जब तक कि कुआँ सुरक्षित न हो, पीने के योग्य नहीं होगा।

टब में रक्खा हुआ पानी पी सकते हो, यदि टब रोज़ साफ़ किया जाता है और ढका रहता है। सबसे श्रेष्ठ रीति यह है कि पानी को उबाल लो और ठंडा करके मोटे साफ़ कपड़े में छान लो। इस बात पर ध्यान रखना चाहिये कि पीने का पानी गन्दा न किया जावे।

सब प्रयत्न करने पर भी स्वच्छ जल मिलना असम्भव ही सा है। मेंह का पानी सबसे श्रेष्ठ है, परन्तु वह भी वायुमंडल में उड़ते हुए पदार्थों के मिल जाने से स्वच्छ नहीं रहता।

वैज्ञानिक दृष्टि से स्वच्छ जल distillation से प्राप्त हो सकता है। अर्थात् रेत में से छान कर। जिन लोगों को कब्ज रहता है, उनको इस रेत से छाने हुए पानी से विशेष लाभ होता है।

पानी दो प्रकार का होता है, हल्का और भारी। भारी पानी में कई प्रकार के नमक मिले रहते हैं, इस कारण उसमें साबुन में फेना नहीं निकलता। कुछ लोगों का मत है कि भारी पानी लाभदायक है, परन्तु अनुभव से मालूम हुआ है कि इससे पाचन शक्ति बिगड़ जाती है। इसका स्वाद कुछ खारी होता है और हल्का पानी मीठा या बिना स्वाद के होता है।

हल्का पानी पीना अच्छा है और मेंह का पानी अत्युत्तम है। भारी पानी उबालने और आधा घंटा आँच पर रहने से हल्का हो जाता है।

पानी इच्छा होने पर ही पीना चाहिये और उतना ही पीना चाहिये कि प्यास बुझ जावे। खाने के साथ या उसके बाद पानी पीने से कुछ हानि नहीं होती।

साधारण प्रकार से पानी पीने की कोई आवश्यकता नहीं होती। हमारे भोजन में पानी का अंश बहुत होता है और उसको पकाने में हम और पानी मिला लेते हैं। मिर्च और प्याज भूठी प्यास उत्पन्न करते हैं। जो लोग यह नहीं खाते, उनको पानी की बहुत कम आवश्यकता है।

---

[५]

भोजन

भोजन के विषय में नियम बनाना कठिन कार्य है। डाक्टरों में भोजन के पदार्थों के विषय में मतभेद है। खाने के समय और कितना भोजन खाना उचित है, इसके विषय में भी डाक्टर सम्मत नहीं हैं। भिन्न-भिन्न मनुष्यों की बनावट भी एक दूसरे से नहीं मिलती।

यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि बिना भोजन के हम जीवित नहीं रह सकते, परन्तु यह बात भी सच है कि निन्यानवे फ़ीसदी मनुष्य जबान के मजे के लिये खाते हैं और उसके बाद क्या होगा, इसका ध्यान नहीं रखते। कुछ लोग तो भूख बढ़ाने के लिये दवा का प्रयोग करते हैं। ऐसा जीवन करुणामय ही नहीं, पापमय और घृणित है।

हमको केवल अपना स्वास्थ्य क़ायम रखने के लिये खाना चाहिये और आवश्यकता से अधिक कभी न खाना चाहिये। हमको अपनी ज़बान वश में करनी चाहिये। जो अपनी ज़बान को वश में कर सकता है, वह सब इन्द्रियों को वश में कर सकता है।

प्रकृति ने सबके लिये काफ़ी भोजन उत्पन्न कर दिया है। प्रकृति के अटल नियमों का पालन करके कोई मनुष्य भूखों नहीं मर सकता। चूँकि प्रकृति ने सबके लिये काफी भोजन उत्पन्न कर दिया है, इससे यह परिणाम निकलता है कि जो मनुष्य अपनी भूख से अधिक खाता है, वह दूसरे को खाने से वञ्चित करता है। अपनी ज़बान के मज़े के लिये जितना अधिक हम खाते हैं, उतना ही हम रोग को न्योता देते हैं और अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ते हैं।

भोजन में वह सब चीज़ें शामिल हैं, जो हम अपने मुँह से खाते हैं। जैसे मदिरा, भंग, अफ़ीम, तम्बाकू, चाय, कहवा, कोको, मसाले, बड़ियाँ और चटनी-अचार।

सब धर्मों ने अफ़ीम भंग और मदिरा का निषेध किया है। अनगिनती कुटुम्बों का मदिरा ने नाश किया है। यह पीकर मनुष्य माता, स्त्री और बेटी में भेद नहीं करता। मदिरापान करनेवालों के दिमाग़ काम नहीं करते। बहुत से लोग कहते हैं कि दवा की तरह शराब पीना लाभदायक है, परन्तु अब पश्चिम के डाक्टर भी इस मत के विरुद्ध होते जाते

हैं। अफ़ीम भी इतनी ही बुरी है। उसके प्रभाव से शक्तिवान् चीन की जाति बेकार सी हो गई। दोनों चीज़ों का त्याग करना चाहिये। तम्बाकू भी बहुत हानिकारक है। एक बार आदत पड़ने पर छूटना असम्भव हो जाता है। बच्चे तम्बाकू पीने के लिये चोरी आरम्भ करते हैं। बुद्धिमान् और हृष्ट-पुष्ट पुरुष भी आदत पड़ने पर तम्बाकू मिले बिना काम नहीं कर सकते।

टालसटाय ने तम्बाकू के विषय में एक घटना का उल्लेख किया है। एक मनुष्य अपनी स्त्री की जान लेना चाहता था। उसने अपनी छुरी उठाई और चलाने ही को था कि एकदम रुक गया। वह तम्बाकू पीने लगा, उसकी बुद्धि भ्रष्ट हो गई और उसने स्त्री का खून कर डाला।

तम्बाकू पीनेवालों की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और उनको भूख नहीं लगती। उनकी साँस से दुर्गन्धि निकलती है और उनके मसूड़े और दाँत काले पड़ जाते हैं। तम्बाकू पीने से बहुत से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं और तम्बाकू पीनेवाला कभी पूर्ण स्वस्थ नहीं हो सकता।

नशीली चीज़ों के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक हानि के अतिरिक्त धन का भी नाश होता है और इसके साथ-ही-साथ चरित्र का बिगड़ना और आत्म-संयम की क्षति भी होती है।

चाय और कहवे का प्रचार भी भारत में बढ़ता जाता है। लॉर्ड कर्ज़न के समय से तो चाय की खपत भारतवर्ष में बहुत बढ़ गई है।

चाय, क़हवा और कोको तीनों में समान दोष हैं और यह पाचन-शक्ति को बिगाड़ते हैं। चाय और क़हवे में यदि दूध न मिलाया जाय, तो उसमें पुष्टिकारक तत्त्व कुछ भी नहीं है। अनुभव से प्रतीत हुआ है कि इसमें कोई तत्त्व ऐसा नहीं है, जो रक्त के लिये गुणकारी हो। किसी को इनके कारण सिर में पीड़ा रहती है और कुछ का दिमाग बिगड़ जाता ह। यही क्या कम हानि है कि जो इसको एक बार आरम्भ करता है, फिर कभी इसको छोड़ नहीं सकता।

क़हवा कफ और वात के रोगों के लिये कुछ गुणकारी है, परन्तु यह रक्त को पानी की तरह पतला करके जीवन के सार को नष्ट करता है। अदरक का रस भी वात और कफ में गुणकारी है और यह कुछ हानिकारक भी नहीं है। कोको भी हानिकारक है।

यह भी विचारने के योग्य बात है कि जो मज़दूर इन चीजों को तैयार करते हैं, वह बँधुए होते हैं। बँधुआ होना दासता का सभ्य नाम है। यदि हम अपनी आँखों से वह व्यवहार देखें, जो इन मज़दूरों के साथ किया जाता है, तो अवश्य ही हम इन चीज़ों का प्रयोग में लाना छोड़ दें।

चाय और क़हवे के स्थान में यदि तुम निम्नलिखित वस्तुएँ तैयार करो, तो उत्तम हो। यह हानिकारक भी नहीं है। चुने हुए अच्छे गेहूँ को भून डालो, जब वह खूब लाल हो जावें, तब उनको पीस डालो और एक चमचा एक प्याले में मिलाकर पी लो।

भोजन की दृष्टि से मनुष्यों के तीन भाग किये जा सकते हैं। (१) सबसे बड़ा भाग तो वह है जो वैष्णव है, अर्थात् मांस नहीं खाता। इस भाग में भारत के सिवाय यूरोप, चीन और जापान के कुछ मनुष्य भी हैं। इनमें से कुछ धर्म के कारण मांस भी खाते हैं और कुछ खुशी से खाते यदि उनको मिल जावे। इनमें इटली, आयर्लैण्ड, स्काच, रूस के ग़रीब किसान और चीन के कुछ मनुष्य सम्मिलित हैं। (२) वह जो मिश्रित भोजन खाते हैं। इनमें इँग्लिस्तान के पुरुष, चीन और जापान के धनी पुरुष, भारत के धनी मुसलमान और वह धनी हिन्दू, जिनको मांस खाने में कोई धार्मिक आपत्ति नहीं है। इस भाग में पर्याप्त लोग हैं, पर पहले भाग के बराबर नहीं हैं। (३) वह लोग जो केवल मांसाहारी हैं वह असभ्य जातियाँ हैं, जो ठंडे देशों में रहती हैं।

मनुष्य की इंद्रियाँ बन्दर के समान हैं, जो फलाहारी है। इससे स्पष्ट है कि मनुष्य को केवल वनस्पति पर ही धीरज धरना चाहिये। मांसाहारी जन्तुओं और मनुष्यों में कोई समानता नहीं है। मनुष्य और घास खानेवाले पशुओं में अवश्य कुछ समानता है।

बहुत से वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य को न तो मांस खाना चाहिये और न वनस्पति। उसको केवल कन्द, मूल, फल इत्यादि पर ही रहना चाहिये।

फल में वह सब वस्तुएँ उपस्थित हैं, जो मनुष्य के शरीर

के लिये आवश्यक हैं। केले, सन्तरे, खजूर और अंगूर इत्यादि में पुष्टिकारक अंश मौजूद हैं। वैज्ञानिकों का मत है कि भोजन को पकाना न चाहिये। धूप से पके हुए फल अत्युत्तम हैं।

बहुत से यूरोपीय डॉक्टरों ने फलाहार के अनुभव लिखे हैं। एक जर्मन डॉक्टर ने बहुत से रोग फलाहार से ठीक किये हैं। वह तो यहाँ तक कहता है कि एक देश का रहनेवाला अपने देश के फलों से वह सब अंश प्राप्त कर सकता है, जो उसके शरीर के लिये आवश्यक हैं।

मैं भी छः मास फलाहार पर रहा हूँ और उस काल में मेरे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे थे। मैं उन दिनों में बीमार भी नहीं पड़ा।

तरकारियों में वह पुष्टिकारक अंश नहीं है, जो फलों में है, क्योंकि तरकारियों का पुष्टिकारक अंश पकाने में निकल जाता है और बिना पकाए तरकारियाँ खाई नहीं जा सकतीं।

अन्नों में सबसे अच्छी चीज गेहूँ है। इसमें सब पुष्टिकारक अंश उचित संख्या में मौजूद हैं। मनुष्य केवल गेहूँ खाकर जीवित रह सकता है। मकई और बाजरा गेहूँ के बाद आते हैं।

सबसे अच्छा आटा वह है, जो चुने हुए गेहूँ से घर की चक्की में पीसा जावे। इसको छानने की आवश्यकता नहीं है। इसकी बनी हुई रोटी मुलायम, पुष्टिकारक और कई दिन रहने-

वाली होती है। बाजरा की रोटी रद्दी होती है। सबसे बुरी बात तो यह है कि वह ख़मीरी होती है। दूसरा सहज उपाय गेहूँ खाने का यह है कि गेहूँ को मोटा पीसो और दूध और शक्कर मिलाकर खा लो। यह बहुत पुष्टिकारक है।

चावल सर्वथा व्यर्थ वस्तु है। इसमें दाल, घी और दूध की तरह पुष्टिकारक अंश नहीं होते। पकी हुई तरकारियाँ स्वाद के लिये खाई जाती हैं। जो तरकारियाँ बहुत खाते हैं, वह मोटे हो जाते हैं और उनका हाज़मा बिगड़ जाता है।

दालें भारी होती हैं और कठिनता से पचती हैं। डॉक्टर हेग से मैं सहमत हूँ कि दाल स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है और एक प्रकार का तेज़ाब शरीर में उत्पन्न करती है। जिसके कारण बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं।

मसाले, बड़ियाँ, चटनी, अचार स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। हम हिन्दुस्तानी इनका बहुत प्रयोग करते हैं। यह सच है कि कुछ मसाले पाचनशक्ति को सहायता देते हैं और झूठी भूख भी बढ़ाते हैं, परन्तु वास्तव में शरीर पर इनका प्रभाव अच्छा नहीं पड़ता।

मसाले के विषय में जो कुछ कहा गया वह नमक पर भी लागू होता है। विलायत में कुछ लोगों का मत है कि नमक अचार से भी अधिक हानिकारक है। तरकारियों में जो नमक होता है, वह हमारी आवश्यकता के लिये पर्याप्त है। शेष

नमक पसीना बनकर शरीर से निकल जाता है। एक विद्वान् का मत है कि नमक हमारे रक्त को जहरीला बनाता है। जो नमक नहीं खाते उनका रक्त शुद्ध होता है और उनको साँप का काटना भी असर नहीं करता।

मैं चौबीस वर्ष से नमक नहीं खाता हूँ और मैं समझता हूँ कि पहले से अब अच्छा हूँ। मुझको बहुत जल पीने की आवश्यकता नहीं पड़ती। नमक छोड़ देने से बवासीर और दमे में बहुत फ़ायदा होता है।

जो लोग नमक छोड़ेंगे उनको दाल और भाजियाँ भी छोड़नी पड़ेगी। उनको पचाने के लिये नमक आवश्यक है।

मेरी राय में दूध भी न पीना चाहिये। कुछ डॉक्टरों का मत है कि दूध एक प्रकार का ज्वर उत्पन्न करता है, क्योंकि दूध में बहुत से वायुमंडल के छोटे कीड़े मिल जाते हैं, जो उसको विषमय बना देते हैं।

(१) दूध का शुद्ध होना गाय के स्वास्थ्य और भोजन पर निर्भर है। (२) स्वस्थ गाएँ बहुत कम मिलती हैं, तो क्या दूध छोड़ देना अच्छा नहीं, जब उसके बदले में अच्छी चीज़ों का प्रयोग कर सकते हैं। जैतून का तेल और बादाम दूध के स्थान में इस्तेमाल हो सकते हैं। बादाम को गरम पानी में भिगोकर छिलका उतार डालो। उसको पीसकर पानी मिला लो। इसमें दूध के सब गुण मौजूद हैं। (३) गाय के रोग भी

उन लोगों को लग जाते हैं, जो उसका दूध पीते हैं। इस कारण उत्तम दूध मिलना दुर्लभ ही है।

जब बछड़े के दाँत निकल आते हैं, तब वह दूध नहीं पीता। यही बात मनुष्य के लिये भी लागू होनी चाहिये। जब मनुष्य का बचपन चला जाय, उसको दूध छोड़ देना चाहिये। उसको फल या और चीजों पर रहना चाहिये।

विज्ञान ने प्रमाणित कर दिया है कि मनुष्य के लिये मांस उपयोगी भोजन नहीं है। डॉक्टर हेग और किंगसफोर्ड ने प्रमाणित कर दिया है कि दाल की तरह मांस भी एक तेजाब शरीर में उत्पन्न कर देता है, जो शरीर में रोग उत्पन्न करता है। मांस से गठिया, दाँत का क्षय, विषय भोग की वासना और क्रोध इत्यादि उत्पन्न होते हैं।

यदि मनुष्य फल, गेहूँ और जैतून के तेल पर रह सके, तो यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिये अत्युत्तम हैं—केला, सन्तरा, खजूर, अंगूर, अलूचे भी बहुत पुष्टिकारक और अच्छे फल हैं।

---

[६]

कितना भोजन और कै बार खाना चाहिए

कितना भोजन खाना चाहिये, इस विषय में डॉक्टरों में

मतभेद है। परन्तु यह सब डॉक्टर स्वीकार करते हैं कि मनुष्य आवश्यकता से अधिक खाता है और इस बात का भय तनिक भी नहीं है कि कम खाने से मनुष्य के स्वास्थ्य को हानि पहुँचे। इसलिये हमको खाना "कम" कर देना चाहिये।

भोजन को खूब चबाना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रकार से कम भोजन से अधिक पुष्टिकारक अंश निकलता है। अनुभवी पुरुषों का कहना है कि जो मनुष्य पथ्य भोजन करते हैं और उसको खूब चबाते हैं और ज्यादा नहीं खाते, उनका मल सख्त, चिकना, थोड़ा, काले रंग का और गंध रहित होता है।

नींद का कम आना, स्वप्न देखना या ज़बान पर मैला चढ़ा रहना अधिक खाने के लक्षण हैं। बार-बार लघुशंका के लिये जाने का अर्थ यह है कि मनुष्य ने पतला भोजन खाया है। इससे समझ लो कि कितना तुम्हें खाना चाहिये। कभी-कभी अधिक खाने से मुख और नाक पर मुहासे निकल आते हैं। बहुत सी व्याधियों की जड़ अधिक खाना है।

हमारे पुरखों ने उपवास करने का नियम इसीलिये रक्खा है, क्योंकि हम अधिक खाते हैं। पक्ष में एक बार उपवास करना लाभदायक है। बरसात में बहुत कम भोजन करना चाहिये, क्योंकि उन दिनों पाचन-शक्ति मन्द पड़ जाती है।

साधारण प्रकार से दिन में दो बार खाना पर्याप्त है। जो लोग मेहनत का काम करते हैं वे तीन बार खा सकते हैं। चार बार खाना व्यर्थ और हानिकारक है।

---

[७]

व्यायाम

वायु, जल और भोजन की तरह व्यायाम भी अति आवश्यक है। केवल शारीरिक व्यायाम से काम न चलेगा, मानसिक व्यायाम भी आवश्यक है। पूर्ण स्वास्थ्य के लिये स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग होना चाहिये।

खेत में काम करना सबसे अच्छा व्यायाम है। किसान दिन में आठ-दस घंटे काम करता है, यह पर्याप्त व्यायाम है। दिमाग से उसको आत्मा, वर्षा, धूप इत्यादि के विषय में सोचना पड़ता है, यह उसका मानसिक व्यायाम है। जो किसान नहीं हैं, उनको किसानों से सीखना चाहिये कि आठ घंटे दिन में काम करना चाहिये, क्योंकि इसमें दिमागी काम भी शामिल है।

कुछ कसरती खिलाड़ी और व्यवसायी पुरुषों का एक तरफा ही व्यायाम होता है। शारीरिक और मानसिक दोनों व्यायाम बिना उन्नति करना दुर्लभ है। भारत में किसान का जीवन अत्युत्तम है।

जो किसान नहीं हैं, उनको चाहिये एक छोटी सी बगिया अपने मकान में लगा लें और कुछ घंटे उसमें काम किया करें। जिनको बगिया लगाने का सुभीता न हो, उनको कम-से-कम दस-बारह मील चलना चाहिये। यदि रोज न चल सकें तो कम से कम सप्ताह में एक बार तो अवश्य चलें। लम्बी सैर से पाचन-शक्ति ठीक होती है और पेट के रोग दूर होते हैं।

---

[८]

पोशाक

पोशाक का सम्बन्ध भी स्वास्थ्य से है। पोशाक का असली प्रयोजन तो लोग भूल गए हैं और अब तो यह मनुष्य के धर्म, देश, जाति और व्यवसाय का लक्षण है। पोशाक में कपड़े, जूते और गहने भी शामिल हैं।

आदि काल में मनुष्य नग्न रहते थे। तब त्वचा से खुल कर पसीना निकलता था। शरीर को वस्त्र से ढकने के माने यह हैं कि उसके प्राकृतिक काम को रोक देना। जब ठंडे देशों के रहनेवाले सुस्त हो गए, उनको वस्त्र की आवश्यकता प्रतीत हुई तब वस्त्र बनने आरम्भ हुए। अब तो पोशाक जरूरी ही नहीं किन्तु दिखावे और जाति-देश का भेद बताने के लिए आवश्यक हो गई है।

प्रकृति ने हमारी पोशाक हमारी खाल बनाई है। बिना पोशाक के मनुष्य भद्दा लगता है, यह समझना मनुष्य की भूल है। नग्न शरीर के चित्र ही अति सुन्दर होते हैं। परन्तु हम अपनी पोशाक और सजावट बढ़ाते ही जाते हैं। इसके अतिरिक्त हमने गहने पहनने आरम्भ कर दिये हैं। नाक और कान छेदते हैं और समझते हैं कि इससे हम सुन्दर लगते हैं। यह नहीं समझते कि छिद्रों में मैल जमा होकर हमको नुकसान पहुँचाता है। यह बहुत गन्दी आदत है। स्त्री अपना गहना नहीं उतारती, चाहे उसको पीड़ा भी होती हो। इस बुरे विचार के कारण पोशाक में सुधार करना कठिन है।

कुछ लोगों का विश्वास है कि कोट-पतलून सफ़ाई और आदर के लिये आवश्यक हैं। ठंढे देशों के लिए कोट-पतलून ठीक है पर भारत के लिये तो उचित नहीं। हमारी सफ़ेद और ढीली पोशाक भारत के लिए उत्तम है।

पगड़ी बाँधना और बड़े-बड़े बाल रखना जंगलीपन प्रकट करता है। धूल और रेत लम्बे बालों में जम जाती है, जुए और चीलर पड़ जाते हैं और यदि सिर में फुड़िया हो जावे तो उसको ठीक करना कठिन हो जाता है।

जूते पहनना भी हानिकारक है, क्योंकि इससे पैर गन्दे हो जाते हैं और उनसे दुर्गन्धमय पसीना निकलने लगता है और इससे रोग उत्पन्न होते हैं। काँटों पर नंगे पैर चलना भी

अच्छा नहीं है, इसलिये खड़ाऊँ या चट्टी अच्छी है, ताकि तलुवे सुरक्षित रहें और ऊपर के भाग गन्दे न हों।

---

[६]

पुरुष-स्त्री का संयोग

इस परिच्छेद पर विशेष ध्यान देना चाहिये, क्योंकि मेरी सम्मति में यह विषय बहुत गम्भीर है। स्वास्थ्य के लिए बहुत चीजों की आवश्यकता है, पर ब्रह्मचर्य्य सबसे बढ़ चढ़ कर है। स्वच्छ वायु, निर्मल जल और पथ्य भोजन स्वास्थ्य को सुधारते हैं, परन्तु यदि ब्रह्मचर्य्य का पालन नहीं है तो मनुष्य बलवान् नहीं हो सकता।

ब्रह्मचर्य्य का क्या अर्थ है? इसके माने यह हैं कि स्त्री-पुरुष परस्पर संयोग न करें। एक दूसरे को विषयवासना के विचार से न छुएँ। उनकी नज़रों में विषयभोग की गन्ध न हो। गुप्त शक्ति जो ईश्वर ने हमको प्रदान की है, सुरक्षित रखनी चाहिये और आत्म-संयम द्वारा उस शक्ति को शरीर, दिमाग़ और आत्मा को बलवान् बनाने में लगाना चाहिए।

परन्तु विषयभोग की लालसा से अन्धे होकर मनुष्य पागलों की तरह व्यवहार करते हैं और एक क्षण में शक्ति की पूँजी खो बैठते हैं। फिर शक्ति बढ़ाने की औषधि का प्रयोग

करते हैं कि खोई हुई पू जो फिर प्राप्त हो और फिर हम भोग-विलास में लिप्त हों।

प्रकृति का यह नियम है कि हम जितने बढ़ें, हमारी बुद्धि भी उतनी ही तीव्र हो और हम अपने अनुभवों का फ़ायदा अपने साथियों को पहुँचावें। सच्चे ब्रह्मचारी ऐसे ही पुरुष होते हैं। वे मृत्यु से नहीं डरते और ईश्वर को नहीं भूलते। वे ही सच्चे पुरुष हैं।

सम्भव है कि कोई पूछ बैठे कि यदि सब ब्रह्मचारी हो जावें तो संसार समाप्त हो जावे। यह प्रश्न हमारी निर्बलता और कायरता प्रकट करता है। अपना धर्म न पालन करने का यह एक बहाना है। यदि ब्रह्मचर्य्य पालन से संसार का नाश होता है, तो हमको उसकी क्या चिन्ता। हम ईश्वर नहीं हैं, जो हम संसार के भविष्य की चिन्ता करें। सच्चे ब्रह्मचारी को स्वयं ही इन प्रश्नों के उत्तर मिल जावेंगे।

वे क्या करेंगे जो सांसारिक चिन्ताओं के बन्धन में फँसे हुए हैं, जिनके बहुत से बच्चे हैं या जो विवाहित हैं या जो कामदेव के दास हैं। उनको यह आदर्श अपने सामने रखना चाहिये और उस आदर्श तक पहुँचने का प्रयत्न करना चाहिये। जिसने संसार को पैदा किया है वही उसको क़ायम रक्खेंगे तो सम्भव है कि हम कभी सफल भी हो जावें।

विवाहित पुरुष भी ब्रह्मचर्य्य के नियमों का पालन कर सकते हैं। प्रकृति का नियम यह है कि ब्रह्मचर्य्य उस समय

तोड़ना चाहिए, जब स्त्री, पुरुष दोनों को बच्चा उत्पन्न करने की प्रबल इच्छा हो। जो इस नियम को याद रखते हुए चार-पाँच वर्ष में एक बार ब्रह्मचर्य्य को तोड़ते हैं, वह कामदेव के दास नहीं कहे जा सकते, न उनकी शुभ्र शक्ति ही कम हो सकती है। परन्तु आधुनिक जीवन की दशा में यह असम्भव ही सा प्रतीत होता है। हमारा भोजन, हमारी और बातें, हमारी बात-चीत, हमारा रहन-सहन, हमारे भोग-विलास का इच्छा को उत्तेजित करते रहते हैं।

युवक जब तक अविवाहित रहें अच्छा है। पच्चीस या तीस वर्ष की अवस्था तक तो कदापि विवाह करना ही न चाहिये। माता-पिता को उनकी भलाई सोचनी चाहिये और बचपन में उनका विवाह न कर देना चाहिये। यह बिलकुल गलत है कि स्त्री-पुरुष संयोग स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

अपना जीवन बनाए रखने के लिये स्वच्छ वायु, निर्मल जल, स्वच्छ पथ्य भोजन और पवित्र विचार आवश्यक हैं। पिछली भूलों पर ध्यान न देकर जो मनुष्य पवित्र जीवन व्यतीत करता है, वह तुरन्त ही उसका फल पाता है। जिन्होंने ब्रह्मचर्य्य का पालन थोड़े दिन भी किया है, उन्होंने अनुभव किया होगा कि उस काल में उनके शरीर और दिमाग ने कितनी उन्नति की थी। मैंने स्वयं ब्रह्मचर्य्य के लाभ का अनुभव किया है। मैंने बीस वर्ष तक विवाहित जीवन व्यतीत करके ब्रह्मचर्य्य व्रत धारण किया और इसी कारण इस दशा को प्राप्त हुआ। मैं उन

लोगों की दशा भी नहीं विचार सकता, जिन्होंने जीवन भर ब्रह्मचर्य्य तोड़ा है। जब ब्रह्मचर्य्य का व्रत इतना कठिन है तो पर स्त्री के साथ भोग करना कितना बुरा है। पर स्त्री और वेश्या के साथ भोग बहुत शोचनीय है। बुरी-बुरी बीमारियाँ उसके फलस्वरूप मिलती हैं। उन रोगों से मनुष्य-जाति अवनति के कूप में गिर रही है।

अब मैं बताऊँगा कि किस प्रकार विवाहित मनुष्य ब्रह्मचर्य्य का पालन कर सकता है। पति को पत्नी के साथ न सोना चाहिये। वे रात को अलग-अलग सोएँ और दिन भर अच्छे काम करें। अच्छी पुस्तकें पढ़ें, जिनसे उनके विचार शुद्ध हों। जब उनको भोग की इच्छा हो ठंढे पानी से नहा डालें, ताकि उत्तेजना शान्त हो जाय।

---

[१०]

कुछ साधारण चुटकुले

वायु-चिकित्सा

यदि सब स्त्री-पुरुष ब्रह्मचर्य्य व्रत का पालन करें और स्वास्थ्य के नियमों पर चलें तो बीमारियाँ ही न हों और डॉक्टरी इलाज की आवश्यकता ही न रहे। उनके लिये जो रोगग्रस्त हैं, कुछ साधारण से चुटकुले इस पुस्तक में लिखे जाते हैं, जिनसे वह लाभ उठा सकते हैं।

स्वच्छ वायु स्वास्थ्य के लिये और आरोग्य करने के लिये आवश्यक है। गठिये से ग्रस्त रोगी को यदि बफारा दिया जावे तो पसीना आकर उसके जोड़ खुल जाते हैं। इसको Turkish Bath अर्थात् हमाम का इलाज कहते हैं।

यदि किसी को तेज बुखार हो तो उसको नग्न करके हवा में लिटा दो, उसको अवश्य आराम होगा। यदि उसे जूड़ी हो तो कम्बल लपेट दो, पसीना आकर बुखार कम हो जावेगा।

यदि ज्वर गरमी से है तो वायु-चिकित्सा बहुत उपयोगी होगी। हाँ, इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसको खुले में कँपकँपी न आ जावे।

छिपे हुये बहुत से रोग वायु-परिवर्तन से ठीक हो जाते हैं। धनवान् पुरुष तो दूर जा सकते हैं, पर गरीब आदमी अपने रहने का स्थान ही परिवर्तन करके लाभ उठा सकते हैं। यदि केवल एक कमरे से दूसरे कमरे में ही रोगी को हटा दिया जावे तो लाभ प्रतीत होगा। परन्तु इसका ध्यान रखना चाहिये कि परिवर्तन अच्छे स्थान में हो।

---

[११]

जल-चिकित्सा

भाफ के उपयोग तो हम सब जानते हैं। ज्वर और सिर की पीड़ा इससे ही ठीक हो जाती है। गठिया का दर्द भाफ का उपयोग करके ठंडे जल से स्नान करने से बहुत शीघ्र ठीक हो

जाता है। फोड़े और फुनसियों के लिये भाफ उपयोगी है। थकावट और नींद के न आने में भाफ का प्रयोग करके ठंडे जल से नहाने से फायदा होगा।

भाफ के बजाय गरम पानी का भी प्रयोग किया जा सकता है। पेट का दर्द बोतल में गरम पानी भर के कमर को सेंकने से दूर हो जाता है। गरम पानी पीकर तुम वमन भी कर सकते हो, कब्ज गरम पानी पीने से कम हो जाता है।

वरम, दर्द, ज्वर और दूसरे रोग भाफ-स्नान से ठीक हो जाते हैं। उबलते हुए पानी के बर्तन को आग पर रख दो। इसको एक बेंत की कुरसी या मूँज से बिनी हुई चारपाई के नीचे रख दो। एक कम्बल कुरसी या चारपाई पर रख दो। इस बात का ध्यान रहे कि कम्बल जलने न पावे और न भाफ निकलने पावे। इस पर कम्बल उढ़ाकर रोगी को बिठा या लिटा दो। इससे रोगी निर्बल अवश्य पड़ जाता है, पर यह निर्बलता थोड़ी ही देर की है। कमजोर रोगी भी ठंडे जल का प्रयोग कर सकते हैं। ज्वर, चेचक और चर्म रोगों में पानी में भिगोकर कपड़ा रखने से आराम मिलता है। सरसाम और चक्कर में तो बरफ के ऐसे ठंडे पानी से अवश्य लाभ होता है। कमर को बरफ के ठंडे पानी से कपड़े को भिगोकर, बाँधने से कब्ज दूर होता है। खून का निकलना ठंडे पानी की पट्टी बाँधने से रुक जाता है। नकसीर का फूटना सिर पर

ठंडा पानी डालने से आरोग्य हो जाता है। नाक के रोग, नज़ला, सिर का दर्द नाक पर ठंडा पानी डालने से अच्छे हो जाते हैं। पेट को साफ करने का सबसे अच्छा उपाय अमल लेना है। गठिया और अपच रोग को यह दूर करता है। काँवर भी इससे ठीक हो जाता है। अगर अमल कई बार लेना पड़े, तो ठण्डे ज़ल का प्रयोग करना चाहिये।

जर्मन डॉक्टर लुईकूने की राय है कि पेट से ही सब रोग उत्पन्न होते हैं और जल-चिकित्सा सर्वोत्तम चिकित्सा है। जब पेट में गरमी हो जाती है, तो अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। इस लिये वह ठण्डे पानी का प्रयोग, पेट को धोना और पेट के पास के भागों को धोना बताता है। उसके धोने की क्रिया वह यों बताता है। एक टब में ठण्डा पानी भर कर रोगी को उसमें इस प्रकार से बिठा दो कि पैर और ऊपर का भाग पानी के बाहर रहे। कूले तक पानी रहे। पेट को तौलिये से पाँच मिनट से लेकर आध घण्टे तक मला जावे। रोगी सर्वथा नग्न हो और जिस कमरे में यह किया जावे वहाँ खूब प्रकाश और वायु हो। इस प्रकार के स्नान से गठिया, ज्वर और वात रोग अच्छे हो जाते हैं। थकान और अनिद्रा दूर होते हैं, पेचिश, कब्ज और पुरानी बवासीर, खून का निकलना, सिर की पीड़ा और रक्त का विषमय हो जाना इससे ठीक होता है। नासूर तक इससे आरोग्य हो जाते हैं। गर्भवती स्त्री इस प्रकार के स्नान किया करें, तो बच्चा होते समय तनिक भी कष्ट न हो। एक और उपाय

है जिसको गीली चादर का इलाज कहना चाहिये। इससे भी अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। एक बड़ी कुरसी या मेज़ को खुली हवा में रक्खो। उस पर तीन या चार कम्बल बिछा दो। उस पर तीन सफेद चादरें ठण्डे पानी में भिगोकर बिछा दो। रोगी को इस पर लिटा दो। रोगी नग्न हो और हाथ बगल में दबा ले। तब एक एक करके चादर और कम्बल रोगी के चारों ओर लपेट दो। पैर की ओर चादर और कम्बल इस प्रकार लपेटो कि वे खूब ढक जावें। यदि वहाँ पर धूप हो तो एक गीला कपड़ा रोगी के मुख पर धर दो। केवल नाक को खुला छोड़ दो। आरम्भ में तो रोगी को कँपकँपी आवेगी, परन्तु शीघ्र हो उसको गरमी लगकर पसीना आवेगा। पाँच मिनट से लेकर घंटा भर तक ऐसा करो। फिर रोगी को निकालकर ठण्डे पानी से नहला दो। ज्वर, शीतला और चर्म रोग इससे ठीक हो जावेंगे।

---

[१२]

मिट्टी के लाभ

जर्मन डॉक्टर जस्ट ने तो साँप के काटने तक का इलाज मिट्टी मल कर किया है। शरीर को मिट्टी में गाड़ने से गरमी उत्पन्न होती है। और मिट्टी विष को चूस लेती है। साँप के

काटे सब रोगी तो मिट्टी से आरोग्य नहीं हो सकते, परन्तु बिच्छू का काटा तो निस्सन्देह मिट्टी से ठीक हो जाता है।

कब्ज, पेचिश, पेट का शूल मिट्टी की पुलटिस पेट पर दो या तीन दिन बाँधने से अच्छे हो जाते हैं। सिर पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से सिर दर्द तुरन्त ठीक होता है। आँख की पीड़ा भी इसी प्रकार अच्छी की गई है। सब प्रकार की चोट चाहे वरम हो या न हो इसी से ठीक हो जाती हैं। चर्म रोग, खुजली, दाद और इकौता मिट्टी से आरोग्य होते हैं। वह फोड़े, जिनसे पींव निकलती है ऐसे सहज आरोग्य नहीं होते। जलना और फफोले भी मिट्टी से ठीक हो जाते हैं और वरम नहीं होने पाता। बवासीर भी इससे ठीक होती है। हाथ और पैर पाले से सूज कर लाल हो जावें तो मिट्टी ही उसकी अचूक दवा है। जोड़ों का दर्द भी इसी से अच्छा होता है।

साफ़ स्थान से सूखी मिट्टी खोदकर निकाली हुई प्रयोग करनी चाहिये। वह बहुत चिपकनेवाली न हो। बालू और चिकनी मिट्टी के बीचवाली मिट्टी सर्वोत्तम है। इसमें कुछ गन्दगी न हो और एक बार प्रयोग करके दुबारा प्रयोग न की जावे। पट्टीवाला कपड़ा भी बदल देना चाहिये।

—::o::—

[१३]

ज्वर और उसकी चिकित्सा

शरीर गरम हो जाने को ज्वर कहते हैं। अंग्रेज डॉक्टरों

ने इसको अनेक किस्में और अनेक चिकित्साएँ बताई हैं। परन्तु सब ज्वर मिट्टी की पुलटिस से ठीक हो सकते हैं और इसका अनुभव साधारण ज्वर से लेकर ताऊन तक पर हो चुका है।

सब ज्वरों का कारण पेट का दोष होता है, इसलिये रोगी को एक दो दिन उपवास कराना उचित है। कोहनी के तरीके से रोज दो स्नान कराए जावें। यदि रोगी नहाने योग्य न हो तो उसके मिट्टी की पुलटिस बाँध दो। सिर में पीड़ा हो तो सिर में मिट्टी की पुलटिस बाँध दो। रोगी को खूब उढ़ाकर खुली हवा में लिटा दो। भोजन के समय नींबू के रस का ठंडा या गरम पानी दो। फिर आधा या पूरा केला चमचे भर जैतून के तेल और नीबू के रस में मिलाकर दो। यदि रोगी को प्यास लगे तो उबला हुआ पानी ठंडा करके दो। या नींबू का रस दो। बे उबला पानी कभी न दो। उसको बहुत थोड़े कपड़े पहनाओ और जल्दी जल्दी बदल दिया करो।

ज्वर के समय केवल दूध ही रोगी को न दो। यदि दूध देना ही हो तो गेहूँ का कहवा बनाकर या पिसे हुए चावल का आटा खूब पानी में औटाकर दूध मिलाकर दो। परन्तु बुरे बुखार में यह चीजें कदापि न दो। ऐसी दशा में नीबू का रस उपयोगी है। जब जवान साफ हो जावे तो केला दे सकते हो। यदि कब्ज हो तो गरम पानी का असल Borax बोरक्स मिलाकर देना चाहिये।

[१४]

क़ब्ज, पेचिस, मरोड़ और बवासीर

इन चारों रोगों का वर्णन एक ही परिच्छेद में किया गया है, क्योंकि यह चारों मिलते-जुलते हैं और एक ही प्रकार की चिकित्सा से आरोग्य होते हैं। जब मेदे में बिना पचा अन्न जमा हो जाता है, तब इन चारों में से किसी को एक न एक रोग उत्पन्न हो जाता है।

इन रोगों में मनुष्य की भूख मर जाती है, शरीर पीला पड़ जाता है, जबान पर मैला दल चढ़ जाता है और साँस में दुर्गन्धि आती है। बहुतों के सिर में पीड़ा भी होती है और भी बहुत व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

क़ब्ज इतना अधिक है कि उसकी सहस्रों औषधियाँ तैयार हो चुकी हैं। परन्तु वह सब व्यर्थ हैं और बाद में हानि पहुँचाती हैं। क़ब्ज के लिये मनुष्य को चाहिये कि वह अपने रहने का तरीका बदल दे, ताकि वह फिर रोगग्रस्त न हो। खाना कम कर दे विशेष कर घी, शक्कर और मलाई कम खाए। फल और जैतून का तेल न खावे। शीली चीजों और पनचक्की के आटे की फुलकी न खावे। चिकित्सा आरम्भ होने के पहिले छत्तीस घंटे रोगी को उपवास करावे। इस समय में मिट्टी की पुलटिस रात को पेट में बाँधे। एक-दो बार कोहनी का स्नान भी दिया जावे।

रोगी को कम से कम दो घंटे रोज चलना चाहिये। क़ब्ज़, पेचिस और मरोड़ की यह अचूक चिकित्सा है। बवासीर सर्वथा तो नष्ट नहीं होती, पर तक़लीफ कम कर देती है। मरोड़ के रोगियों को केवल नीबू का रस उस समय तक खाना चाहिये, जब तक कि रक्त और आँव गिरता रहे। यदि मरोड़ का दर्द बहुत हो तो गरम पानी की बोतलों से पेट को सेंक दो। खुली हवा बहुत आवश्यक है।

फ्रांसीसी आलूचे, किशमिश, सन्तरे और अंगूर कब्ज के लिये अच्छे हैं। मरोड़ में यह फल न खाने चाहिये।

---

[१५]

छूत के रोग, शीतला या चेचक

सब छूत की बीमारियाँ एक ही कारण से होती हैं, पर चेचक सबसे अधिक होती है। इसका वर्णन इस परिच्छेद में किया गया है।

पेट की खराबी से जब रक्त गंदा हो जाता है, तो वह संचित विष चेचक के रूप में बाहर निकल आता है। चेचक के कीड़े उन लोगों को लग जाते हैं, जिनकी शारीरिक दशा उनको ग्रहण करने के लिये तैयार होती है। इसी कारण जब यह रोग एक मुहल्ले में होता है, तो सबको लग जाता है। यदि आवश्यक नियमों का पालन हो तो छूने पर भी यह रोग न लगेगा। टीका इसकी अचूक रोक है। टीका लगाने

का तरीक़ा यह है कि रोगी के चर्म में वह मादा अंदर डाल दो जो रोगी का मादा गऊ के थन में लगाने से निकले। पहले तो यह मत था कि एक बार टीका लगाने से फिर जीवन पर्य्यन्त यह रोग नहीं होता। परन्तु जब यह मालूम हुआ कि ऐसा नहीं है तो यह स्थिर हुआ कि कुछ काल के बाद फिर टीका लगवाना चाहिए। अब यह नियम हो गया है कि जहाँ चेचक हो वहाँ लोगों को टीका लगवाना चाहिये।

टीका लगाना एक वहिशियाना बात है। यह भी तय नहीं है कि टीका लगवानेवाले को फिर यह बीमारी न होगी। और टीका न लगवानेवालों को अवश्य होगी। बहुत से टीका न लगवानेवालों को कभी चेचक नहीं निकली और टीका लगे हुये लोगों को निकली।

टीका लगाने का तरीका बड़ा गन्दा है। जो मादा मनुष्य के शरीर में डाला जाता है वह गऊ और रोगी का मादा होता है। आदमी से कहो कि इस मादे को चाटे तो उसे बड़ी घृणा होगी, पर वास्तव में यह टीके का लगवाना मादे का खाना ही समझो। इनजेक्शन वास्तव में शरीर में उस मादे को मुँह से खाने से जल्दी मिला देता है।

टीका धर्म और सदाचार के विरुद्ध है। मुरदा जानवर का खून पीना मांसाहारी भी बुरा समझते हैं। टीके के माने यह हैं कि एक निरपराधी जानवर का विषमय खून अन्दर लिया जावे।

विलायत में बहुत से लोग इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि टीका लगाना बहुत बुरा है। उन्होंने एक टीके के विरुद्ध सभा स्थापित की है और टीके के विरुद्ध युद्ध करने से कुछ को कारागार भी जाना पड़ा है।

टीके के विरुद्ध उनके यह आक्षेप हैं

(१) टीके का माद्दा गऊ के थन से तैयार किया जाता है, जिससे हज़ारों गऊ और बछड़े पीड़ित होते हैं और इस कारण इससे जो कुछ भी फ़ायदा हो, वह न्याययुक्त नहीं हो सकता।

(२) टीके से अनेक नए रोग उत्पन्न होते हैं।

(३) चेचक के रोगी से माद्दा बनाया जाता है, तो उसकी और बीमारियाँ भी हमको लग सकती हैं।

(४) इसकी कोई गारंटी नहीं कि टीका लगाने से फिर हमको चेचक न निकलेगी। डॉक्टर जेनर ने भी, जिसने टीके का आविष्कार किया, अपना मत कई बार बदला। जब आविष्कार ही सहमत नहीं है, तो इसका अनुभव करने में भय है।

(५) माद्दा गंदी चीज़ है। एक गंदी चीज़ से दूसरी गंदी चीज़ को दूर करने का प्रयत्न करना मूर्खता है।

इन युक्तियों से इस सभावालों ने टीके के विरुद्ध आन्दो-

लन किया है। अब विलायत में बहुत से आदमी टीका नहीं लगवाते।

जो इसके विरुद्ध हैं, उनको कानून के विरोध में दृढ़ रहना चाहिये और दूसरों के सामने सबक़ पेश करना चाहिए। उनको स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिये जिससे रोग के कीड़े उन पर असर न कर सकें।

गीली चादर का इलाज, जिसका वर्णन पहले हो चुका है, चेचक के लिये बहुत अच्छा है। तीन बार दिन में यह इलाज करना चाहिये। फोड़ों पर तेल या मरहम लगाने की आवश्यकता नहीं है। यदि सम्भव हो तो मिट्टी की पुलटिस एक दो जगह लगा दो। खाने में चावल, नीबू का रस और हलके ताजे फल दो। खजूर और बादाम मत दो। इस चिकित्सा से रोगी एक सप्ताह में ठीक हो जायगा। यदि एक सप्ताह में ठीक न हो तो घबराने की कोई बात नहीं है, कुछ दिन और लगेंगे।

चेचक के बाद रोगी कमजोर हो जाता है, इसीलिये और रोग लग जाते हैं। यह चेचक के कारण नहीं होता, वरन् ग़लत इलाज का परिणाम है। कुनैन से आदमी बहरा हो जाता है, गुप्त रोगों में पारा देने से और रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बहुत जुलाब लेने से बवासीर हो जाती है। स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से रोग की जड़ मिट जाती है और यही सर्वोत्तम चिकित्सा है, कुश्ते और भस्म भी हानिकारक हैं।

यदि रोगी की चिकित्सा प्रकृति के अनुसार की जावे जैसा

कि हमने ऊपर लिखा है तो वह आरोग्य ही नहीं, वरन् सदा के लिये ठीक हो जावेगा।

जब फफोले फूट कर खुरंड जम जावें, तो जैतून का तेल मलकर दिन में दो बार धो डालो।

---

[१६]

दूसरी छूत की बीमारियाँ

खसरा इतनी बुरी बीमारी नहीं है जितनी उसकी बड़ी बहन। उसकी चिकित्सा भी चेचक की तरह होनी चाहिए।

ताऊन बड़ी बुरी बीमारी है। १८६६ से इसने भारत में उपद्रव मचा दिया। लाखों आदमी इससे मरते हैं। अचूक दवा इसकी कोई नहीं निकली। अब इसमें भी टीका लगाया जाता है, परन्तु वह वैसा ही बुरा और पापमय है, जितना चेचक का टीका। चूँकि अभी कोई और दवा इसकी नहीं निकली है, इस कारण जिन लोगों को ईश्वर में विश्वास है और मृत्यु का भय नहीं, उनके लिये हम निम्न-लिखित चिकित्सा का प्रस्ताव करते हैं।

(१) गीली चादर का इलाज बुखार आते ही किया जावे।
(२) गिलटी पर मिट्टी की गहरी पुलटिस लगाई जावे।
(३) रोगी सर्वथा उपवास करे।
(४) प्यास में नींबू का रस ठंडे पानी में मिलाकर दिया जावे।

(५) खुली हवा में लिटाया जावे।
(६) रोगी के पास केवल एक आदमी देखभाल करनेवाला रहे।

यह एक ही उत्तम इलाज ताऊन को अच्छा करने का है। चूहों से बीमारी फैलती है, इस कारण बीमारी की जगह चूहों को न आने दो।

ताऊन से बचने का उत्तम उपाय यही है कि स्वास्थ्य के नियमों का पालन करो और पवित्र और सादगी का जीवन व्यतीत करो।

निमोनियावाला ताऊन अति भयंकर है। वह एकदम मृत्यु का संदेशा लेकर आता है। बहुत तेज ज्वर, जोर जोर से साँस, साँस में कठिनाई और बेहोशी इसके लक्षण हैं। इसका इलाज भी गिलटीवाले ताऊन की तरह है। केवल इसमें सीने के दोनों ओर मिट्टी की पुलटिस लगाओ। यदि गीली चादर के इलाज का सुभीता न हो, तो सिर पर मिट्टी की पुलटिस लगाओ।

हैजा इतना भयंकर नहीं है। गीली चादर का इलाज इसमें न करना चाहिये। मिट्टी की पुलटिस पेट पर बाँध दो और यदि कहीं सनसनाहट हो तो वहाँ पर बोतल में गरम पानी डालकर सेंक दो। सरसों के तेल से पैर मलो। यदि टट्टी जाने की बहुत बार आवश्यकता हो तो रोगी को उठने न दो, किन्तु बिछौने पर ही तसला लगा दो। यह रोग गरमी में फैलता है, जब लोग कच्चे या अधिक पके फल खाते हैं या

तड़ागों और गंदे कुओं का पानी उपयोग करते हैं। हैजा फलने पर हमको हलका भोजन, उबला हुआ साफ़ जल और स्वच्छ वायु का प्रयोग करना चाहिये। रोगी के मल को मिट्टी से ढक देना चाहिये और उसको उठाना न चाहिये।

---

[१७]

मातृत्व और बच्चे का जन्म

पशुओं में बच्चा उत्पन्न होते हुए कोई कष्ट नहीं होता। देहात और ग्रामनिवासी स्त्रियाँ भी उसको साधारण काम समझती हैं। वे बच्चा होते समय तक काम करती हैं और बच्चा होने के बाद ही तुरन्त फिर काम करने लगती हैं। यह क्या बात है कि शहर की स्त्रियों के बच्चा होने में बड़ा कष्ट होता है?

इसका कारण यह है कि शहर की स्त्रियाँ प्रकृति के विरुद्ध जीवन व्यतीत करती हैं। उनका भोजन, उनके वस्त्र, उनका रहन-सहन स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध है। वह बहुत थोड़ी अवस्था में गर्भवती हो जाती हैं और गर्भ धारण जल्दी-जल्दी करती हैं। यही उनके नाश का कारण है। विवाहित पुरुषों को यह समझ लेना चाहिये कि जब तक हमारे देश में छोटी लड़कियों के साथ समागम किया जावेगा, जब तक गर्भ धारण के काल में समागम किया जायगा, और जब तक बच्चा होने के थोड़े समय बाद ही फिर समागम किया जावेगा, तब तक

कष्ट-रहित बच्चा होना एक स्वप्न-समान रहेगा। और यह निर्बलता दिन पर दिन बच्चों को निर्बल और कमज़ोर बनावेगी।

गर्भ-धारण होते ही पति को स्त्री-प्रसंग छोड़ देना चाहिये। पत्नी के कन्धों पर भी भारी भार है। उसको पवित्र और भोला जीवन व्यतीत करना चाहिये, क्योंकि पेट का बच्चा वैसा ही होगा जैसी कि माता है। यदि स्त्री भली और बलवती है तो बच्चा भी वैसा ही होगा।

गर्भ होने के समय स्त्री को अच्छा जीवन व्यतीत करना चाहिये। उसको स्वच्छ वायु में रहना चाहिये, सादा और पथ्य भोजन उतना करना चाहिये, जितना वह पचा सके और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिए।

यदि उसको क़ब्ज़ रहता है, तो उसको जैतून का तेल खाना चाहिये। यदि उसको मतली होती है, तो नींबू का रस पानी में बिना मीठा डाले पीना चाहिये। मसाले और अचार आदि उसको न खाने चाहिए।

डॉक्टर "कोहानी" का स्नान उसको कराया जावे। इससे उसकी शक्ति बढ़ेगी और बच्चा होते समय के कष्ट को कम करेगी और नई चीज़ों के लिए इच्छा नहीं उत्पन्न करेगी।

पति को चाहिए कि उसको प्रसन्न चित्त रक्खे। खुली हवा में सैर करावे और उसको कोई औषधि इत्यादि मासिक धर्म के समय न दी जावे।

तड़ागों और गंदे कुओं का पानी उपयोग करते हैं। हैजा फलने पर हमको हलका भोजन, उबला हुआ साफ जल और स्वच्छ वायु का प्रयोग करना चाहिये। रोगी के मल को मिट्टी से ढक देना चाहिये और उसको उठाना न चाहिये।

---

[१७]

मातृत्व और बच्चे का जन्म

पशुओं में बच्चा उत्पन्न होते हुए कोई कष्ट नहीं होता। देहात और ग्रामनिवासी स्त्रियाँ भी इसको साधारण काम समझती हैं। वे बच्चा होते समय तक काम करती हैं और बच्चा होने के बाद ही तुरन्त फिर काम करने लगती हैं। यह क्या बात है कि शहर की स्त्रियों के बच्चा होने में बड़ा कष्ट होता है ?

इसका कारण यह है कि शहर की स्त्रियाँ प्रकृति के विरुद्ध जीवन व्यतीत करती हैं। उनका भोजन, उनके वस्त्र, उनका रहन-सहन स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध है। वह बहुत थोड़ी अवस्था में गर्भवती हो जाती हैं और गर्भ धारण जल्दी-जल्दी करती हैं। यही उनके नाश का कारण है। विवाहित पुरुषों को यह समझ लेना चाहिये कि जब तक हमारे देश में छोटी लड़कियों के साथ समागम किया जावेगा, जब तक गर्भ धारण के काल में समागम किया जायगा, और जब तक बच्चा होने के थोड़े समय बाद ही फिर समागम किया जावेगा, तब तक

कष्ट-रहित बच्चा होना एक स्वप्न-समान रहेगा। और यह निर्बलता दिन पर दिन बच्चों को निर्बल और कमज़ोर बनावेगी।

गर्भ-धारण होते ही पति को स्त्री-प्रसंग छोड़ देना चाहिये। पत्नी के कन्धों पर भी भारी भार है। उसको पवित्र और भोला जीवन व्यतीत करना चाहिये, क्योंकि पेट का बच्चा वैसा ही होगा जैसी कि माता है। यदि स्त्री भली और बलवती है तो बच्चा भी वैसा ही होगा।

गर्भ होने के समय स्त्री को अच्छा जीवन व्यतीत करना चाहिये। उसको स्वच्छ वायु में रहना चाहिये, सादा और पथ्य भोजन उतना करना चाहिये, जितना वह पचा सके और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिए।

यदि उसको क़ब्ज़ रहता है, तो उसको जैतून का तेल खाना चाहिये। यदि उसको मतली होती है, तो नींबू का रस पानी में बिना मीठा डाले पीना चाहिये। मसाले और अचार आदि उसको न खाने चाहिए।

डॉक्टर "कोहानी" का स्नान उसको कराया जावे। इससे उसकी शक्ति बढ़ेगी और बच्चा होते समय के कष्ट को कम करेगी और नई चीज़ों के लिए इच्छा नहीं उत्पन्न करेगी।

पति को चाहिए कि उसको प्रसन्न चित्त रक्खे। खुली हवा में सैर करावे और उसको कोई औषधि इत्यादि मासिक धर्म के समय न दी जावे।

———

[१८]

बच्चे की देखभाल

गर्भवती को सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए। गरमी के लिये कम्बल और गरम पानी की बोतलें प्रयोग करनी चाहिये। यदि आग की जरूरत हो तो कमरे में धुआँ न होने पावे और उसकी चारपाई के नीचे आग कदापि न रक्खी जावे।

उसके स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रक्खा जावे। उसका भोजन हलका होना चाहिये। यदि बच्चा बीमार हो तो माँ को दवा दो। बच्चे को कभी न दो। बच्चे को गुनगुने पानी में नहलाना चाहिये। कम कपड़े बच्चों को पहनाने चाहिये, सफेद चादर पर लिटाकर बच्चे को गरम कपड़ा उढ़ा दो। नाभि पर एक मुलायम कपड़ा लपेटकर रक्खो और उस पर एक पट्टी बाँध दो, ताकि वह कपड़ा इधर-उधर न हो। यदि नाभि के पास स्थान मुलायम हो, तो आटा उस पर धीरे से लगा दो।

जब तक माँ का दूध काफ़ी हो बच्चे को केवल वही दिया जावे। जब माँ का दूध कम हो जावे, तो भुना हुआ गेहूँ पीस कर गरम पानी और थोड़ा गुड़ मिलाकर दो। आधा केला मींजकर और चमचा भर जैतून का तेल मिलाकर भी लाभ-दायक है। यदि गाय का ही दूध देना है तो उसमें तीन हिस्से पानी मिलाकर दो और गुड़ भी मिला दो। शक्कर गुड़ के बजाय न डालो, आरम्भ में और कोई चीज मत दो।

जब बच्चा चलने लगे, उसको कुरता पहनाओ, पर पैर नंगे रहने दो, ताकि उसके खून का चक्कर ठीक रहे और पैर सख्त हो जावें। बच्चे की देखभाल अच्छे प्रकार होनी चाहिये, क्योंकि उसकी शिक्षा उसी समय से आरम्भ होती है और वह किस तरह पाला गया है, यह भी उसकी शिक्षा ही समझो।

माता-पिता पर बच्चों की शिक्षा का भार है। उनकी शिक्षा ऐसी होनी चाहिये कि वे ईमानदार, सच्चे और समाज के रत्न हों। यह पिता और माता का कर्त्तव्य है कि बच्चों को अच्छी राह पर लगावें। यदि माता-पिता ऐसा नहीं कर सकते, तो उनको उचित गुरु के सुपुर्द कर देना चाहिये। बच्चों को शिक्षा के लिये स्कूल भेज देना ही काफी नहीं है।

बच्चे की शिक्षा जन्म से ही आरम्भ होती है। यदि वह शुरू में लाड़-प्यार में बिगाड़ दिया गया, तो उसका जीवन नाश हो जायगा और पापी निकलेगा। इस कारण आरम्भ ही से उसको अच्छी शिक्षा देनी चाहिये।

---

[१९]

कुछ दुर्घटनाएँ

डूबना

जैसे ही मनुष्य जल से बाहर निकाला जावे, उसके कपड़े उतारकर उसके शरीर को सुखा लो। तब उसको पट लिटा-

कर हाथ सिर के नीचे दबा दो। तब अपने हाथ उसके सीने पर रखकर पानी और धूल उसके मुँह से निकाल दो। इस प्रकार उसकी जीभ बाहर निकल आवेगी। उसको रूमाल से उस समय तक पकड़े रहो, जब तक कि उसको होश न आ जावे। तब उसको करवट लिवाओ और सीने को पैर से ऊँचा करो। और एक आदमी उसके सिर के पास झुककर उसके हाथ धीरे-धीरे दोनों ओर सीधे करके फैला दो। इस प्रकार उसकी पसलियाँ उठेंगी और हवा बाहर से अन्दर आवेगी। फिर उसके हाथों को जल्दी से मोड़कर सीने पर रख दो। तब अन्दर से बाहर साँस आवेगी। यदि सम्भव हो तो अग्नि पास लाकर उसको सेंक दो। गरम और ठंडा पानी उसके हाथ और सीने पर डालो। ऐसा बहुत देर तक करो। होश आने पर गरम पानी पीने को दो। नीबू का रस गरम पानी में मिलाकर या लौंग या गोल मिर्च या बेग वृक्ष की छाल का काढ़ा उपयोगी है।

मृत्यु के लक्षण

निम्न-लिखित लक्षण मृत्यु के हैं। साँस का रुकना, फेफडे और दिल की धड़कन का बन्द होना और शीशा नाक के पास ले जाने से उस पर नमी न होना। आँखों का अधखुली होना और पुतली का न हिलना। जबड़ों का जकड़ जाना और उँगलियों का टेढ़ी होना। जबान का दाँत के बीच से निकलना,

मुँह में फेना होना, नाक का लाल हो जाना और सारे शरीर का पीला पड़ जाना। ऊपर के लक्षण होने पर कोई बिरला जीवित रहता है।

जलना या छाले पड़ना

यदि मनुष्य के कपड़े में एक ओर आग लगे, तो उसको हाथ से मल डालना चाहिये और यदि आग ज्यादा फैल जावे तो उसको ज़मीन पर लोट लगानी चाहिये। यदि सम्भव हो तो पानी छोड़ो या मोटा कालीन या मोटी दरी लपेट दो। जब आग बुझ जावे तो कपड़े धीरे-धीरे अलग कर दो, मिट्टी की पुल्टिस लगा दो और सूखने पर बदल दो।

और चिकित्सा यों है, हरे केले के पत्तों को मीठे या जैतून के तेल में पीसकर तथा मिलाकर जले हुए स्थान पर लगा दो। यदि केले के पत्ते न मिलें, तो साफ अच्छे कपड़े को काम में लाओ। अलसी के तेल में चूने का पानी मिलाकर भी लगा सकते हो। यदि कपड़ा जली हुई जगह पर चिपक गया हो तो उसको गुनगुने दूध और पानी में भिगोकर धीरे-धीरे हटा दो। पहली पट्टी दो घंटे बाद बदलो और फिर पट्टी बदलते रहो। अगर जले हुए स्थान पर छाले पड़ जावें तो उनको फोड़ दो, पर चर्म को न हटाओ। मिट्टी की पुल्टिस अत्यंत उपयोगी है। यदि खाल केवल लाल पड़ गई हो तो उँगलियों पर ध्यान रखना चाहिए, ताकि रगड़ न खावें। तेजाब से जलने की भी यही चिकित्सा है।

साँप का काटना

भारत में हर वर्ष बीस हजार आदमी साँप के काटे मरते हैं। फिर भी यह ख़याल करना कि साँप मनुष्य का शत्रु है, हमारी भूल है। साँप उस समय तक मनुष्य को नहीं काटता, जब तक कि वह तंग न किया जावे।

आजकल की खोज से पता लगता है कि पूर्ण स्वस्थ मनुष्य को, जिसके खून में अधिक गर्मी नहीं है और जो सात्त्विक भोजन खाता है, उसे साँप का काटना तुरन्त असर नहीं करता। एक डॉक्टर का मत है कि जो मनुष्य नमक और नमकीन चीजें नहीं खाता और फलाहार करता है, उसका खून इतना पवित्र होता है कि उसको साँप का विष सहज में असर नहीं करता।

डॉक्टर फिट्ज-सीमैन जो साँप के इलाज का बड़ा डॉक्टर है, कहता है कि साँप काटे की मृत्यु अधिकतर भय और ग़लत चिकित्सा के कारण होती है।

सब साँप ज़हरीले नहीं होते और न सब ज़हरीले साँप के काटे तुरन्त ही पुरुष मर जाता है। साँप का विष मनुष्य के शरीर में प्रवेश करता है। इसलिये हमको ज़हरीले साँप के काटने से घबराना न चाहिये।

काटने के सात मिनट के अन्दर काटे हुए स्थान के ऊपर कस कर पट्टी बाँध दो, ताकि ज़हर ऊपर न चढ़ सके। आधा इंच घाव कर दो, ताकि ज़हर भरा हुआ खून वह जावे।

पोटेशिम में परमैंगनेट ज़ख्म पर छिड़क दो। अगर वह न मिले तो खून को चूसकर उसको चाहिए कि ज़ख्म पर छिड़क दे। फिर मिट्टी की पुल्टिस बाँध दो। जिसके होंठ या मुँह में ज़ख्म हो उसको विष से भरा हुआ खून न चूसना चाहिए। यदि रोगी बेहोश हो तो डूबनेवाले को ऊपर लिखा इलाज करना चाहिए।

बिच्छू का काटना

काटे हुए स्थान को चाकू से काट दो और खून को चूस लो। घाव के ऊपर कसके पट्टी बाँध दो और मिट्टी की पुल्टिस लगा दो। कुछ लोग कहते हैं कि एक मोटी पट्टी बराबर के सिरके और पानी में भिगोकर ज़ख्म पर बाँध दो और काटे हुए भाग को नमक के पानी में डुबो रक्खो। मिट्टी की पुल्टिस बहुत उपयोगी है, पुल्टिस मोटी होनी चाहिए और जानवरों के डंक की भी ऐसी ही चिकित्सा करनी चाहिए।

---

[२०]

उपसंहार

यह प्रश्न मैं अपने से पूछता हूँ कि मुझको डॉक्टरी के विषय पर ऐसी पुस्तक लिखने का क्या अधिकार है, जब मैं स्वयं डॉक्टरी नहीं जानता। इसका उत्तर यह है कि सब डॉक्टरी की पुस्तकें अपूर्ण ज्ञान से ही लिखी गई हैं। इस पुस्तक को मैंने पवित्र विचारों से लिखा है। इस पुस्तक में

रोग को अच्छा करने की विधि इतनी नहीं लिखी है, जितनी कि रोग को रोकने की। सब धर्म बताते हैं कि हमारे शरीर में ईश्वर वास करता है। ईश्वर ने हमको यह शरीर इसलिये दिया है कि हम उनकी सेवा करें। क्या हमारा यह धर्म नहीं है कि शरीर को पवित्र रक्खें? यदि हम शरीर की नियमानुसार सेवा करेंगे तो ईश्वर हमको मुक्ति प्रदान करेंगे।

सब प्राणियों को सब-चीजें प्रदान की गई हैं, परन्तु मनुष्य का शरीर सर्वोच्च है, इसी कारण वह "चिन्तामणि" या भलाई करनेवाला कहलाता है। मनुष्य ही ज्ञानमय पूजा कर सकता है। जहाँ ईश्वर-भक्ति में ज्ञान नहीं है, वहाँ मुक्ति का द्वार वन्द है और बिना मुक्ति के सुख नहीं है। शरीर के विषय पर स्वर्ग और नरक का निर्णय है।

ईश्वरीय नियमों का पालन करके ही पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है। सच्चा सुख बिना पूर्ण स्वास्थ्य के असम्भव है। 'पूर्ण-स्वास्थ्य' बिना जीभ और इन्द्रियों के वश में किये से असम्भव है। जिसने इन्द्रियों पर विजय पाई है, उसने सब संसार को जीत लिया है।

चरित्र-गठन अच्छे कामों से होता है। अच्छे काम की नींव सत्य पर है। सच्चाई ही सब अच्छे कामों की जड़ है। इसलिये निडरता, सच्चाई और भलाई की राह पर चलना ही सच्चे स्वास्थ्य और बहुत सी दूसरी अच्छी चीजों की कुञ्जी है।